# Cele Trei Comori

"Trupul este templul vietii. Energia este forta vietii. Spiritul este guvernatorul vietii. Daca unul dintre ele este in dezechilibru, toate trei vor avea de suferit. Cand spiritul preia comanda, trupul il urmeaza in mod natural, si aceasta suita este benefica pentru toate cele Trei Comori."

Toti oamenii se nasc pe acest pamant inzestrati cu trei comori pretioase ale vietii, in virtutea carora putem exista, functiona si gandi. Aceste comori compun mostenirea noastra naturala, innascuta, si gradul in care le protejam si le pastram determina starea sanatatii si durata propriei vieti.

Traditia taoista din China contine cel mai bogat filon de cercetari stiintifice, vechi de peste 5000 de ani. Din timpuri stravechi, sanatatea si longevitatea s-au situat totdeauna printre domeniile prioritare de interes studiate de adeptii taoismului, acestia considerand organismul uman ca pe un "microcosmos" al universului, cu propriul "cer" si "pamant", propriile sale "anotimpuri", transformari ciclice si interrelatii naturale cu energiile universale.

Conform traditiei taoiste, cele Trei Comori de care depinde viata sunt: esenta (*jing*), energia (*chee*) si spiritul (*shen*). Esenta se refera la corpul fizic din carne si sange, incluzand toate materialele constituente de baza – in particular fluidele esentiale ca: hormoni, enzime si neurotransmitatori. Energia reprezinta forta primara a vietii care "scalda" fiecare tesut si celula a corpului viu, activandu-I functiile vitale. Spiritul cuprinde toate aspectele mintii, atat cea umana, cat si cea primordiala, incluzand constiinta, perceptia, gandirea si simturile, vointa si intentia. Impreuna, cele Trei Comori (*san bao*), cunoscute si sub numele de cele Trei Minuni (*san chee*), functioneaza ca o singura unitate organica.

Fiecare dintre ele are doua aspecte fundamentale cunoscute in terminologia taoista ca: "prenatal" (hsien-tien) si "postnatal" (hou-tien), sau primordial si temporal. Aspectele prenatale sunt calitatile pure care preced nasterea si patrund in embrion in momentul conceptiei. Aspectele postnatale sunt manifestarile temporale care se dezvolta dupa nastere, incepamd din momentul in care este taiat cordonul ombilical si copilul respira prima data. Prenatal, cele Trei Comori sunt o unitate fara forma, indivizibila, dar dupa nastere ele se separa si dobandesc fiecare un aspect temporal, devenind astfel predispuse la epuizare si descompunere.

### Esenta

Esenta se refera la cele mai rafinate substante care constituie corpul uman, materialele de baza ale vietii corporale. Numita si "vitalitate", esenta este o forma de energie potentiala din care corpul isi extrage energia necesara. In etapa prenatala, esenta este forta creatoare primara a cosmosului, impulsul universal de a procrea si de a perpetua. Fiecare individ primeste o masura fixa a acestei esente prenatale din fuziunea spermatozoidului cu ovulul. Dupa nastere, pe masura ce trupul se dezvolta, aceasta esenta este pastrata in ceea ce chinezii numesc "glandele rinichilor" (suprarenale), in secretiile sexuale masculine si feminine si in organele reproducatoare. Esenta este apoi transferata

generatiei urmatoare prin reproducere sexuala, fiind astfel socotita nemuritoare si autoperpetuanta.

Esenta postnatala este sintetizata si rafinata din substante nutritive extrase din mancare si apa, fiind stocata primar in ficat, in sange, in maduva; ia forma unor fluide pure si foarte active ca: hormoni, enzime, neurotransmitatori, lichid cefalorahidian, limfa, plasma sangvina si alte substante biochimice. Se manifesta ca sex si sexualitate, furnizand vigoare, vitalitate si imunitate si diminueaza foarte usor la barbati prin pierderea excesiva de sperma, la femei prin menstruatie si la ambele sexe prin stres, malnutritie si boala. Esenta postnatala se concentreaza in zona sacrala si este strans legata de functiile digestive si sexuale.

**Energia**

Energia este forta vitala care activeaza fiecare functie si proces din organism, atat voluntar cat si involuntar. Asemenea curentului electric ce alimenteaza un computer, in lipsa ei nimic nu poate functiona.

In ceea ce priveste aspectul prenatal, energia este puterea primordiala existenta in intreg universul, putere manifestata sub forma de cladura, lumina, miscare si alte energii universale.

Energia postnatala se concretizeaza in corpul uman atat sub forma diverselor energii asociate organelor, cat si prin intermediul respiratiei, temperaturii corporale, pulsului si al altor forme de bioenergie. Energia postnatala este polarizata, de natura electromagnetica, si se caracterizeaza printr-o constanta activitate si transformare.

Fiintele umane dobandesc energia primara prenatala din doua surse. Prima este transformarea esentei prenatale stocate in glandele suprarenale si sexuale. Aceasta este numita *yuan-chee* (“energie primoridala”) si fiecare individ se naste cu o rezerva limitata. Conversia esentei prenatale, glandulare, in energie primara neceista o forma avansata de alchimie taoista cunoscuta sub numele *nei-gung* (“munca interna”). Cealalta sursa de energie prenatala se numeste *tien* (“cer”), referindu-se la vasta intindere a universului. Energia cosmica patrunde in corp prin crestetul capului, in timp ce lumina este asimilata prin piele si ochi.

Sursa de energie postnatala se numeste *dee* (“pamant”) si include: hrana, apa, plantele, aerul si alte suplimente materiale. Alimentele sunt digerate pentru a se extrage din ele elemente nutritive vitale pe care corpul le transforma apoi in energie. Energia din aer este absorbita prin plamani si poate fi amplificata prin practicarea unei tehnici simple de respiratie numita *chee-gung* (“lucrul cu energia”). Prin combinarea energiei aerului din plamani cu energia pamantului din sistemul digestiv, se formeaza asa-numita “Adevarata Energie Umana”, forta fundamentala a vietiimateriale.

Energia umana se concentreaza la nivelul piptului si este strans asociata cu circulatia sangvina, cu inima si cu plamanii.

Textele medicale taoiste sustin ca “energia conduce sangele” – ceea ce inseamna ca sangele curge incotro il conduce energia; prin urmare, circulatia sangvina poate fi controlata si dirijata prin reglarea respiratiei. Acesta este principiul fundamantal al practicii *chee-gung*.

### Spiritul

Spiritul se refera la componeneta mentala a organismului, cu toate fatetelel si functiile ei variate. Spiritul prenatal este "mentalul primordial al lui Tao", sufletul nemuritor, lumina originara a constiintei; este scanteia eterna "nenascuta si fara moarte". Spiritul prenatal este imaterial, luminos, si salasuieste in inima.

Spiritul postnatal se manifesta sub forma de gandire si capaciatate senzoriala, psihic si personalitate, eu interior si notiune de sine. Desi "mintea originara a lui Tao" este deschisa, nediferentiata, non-dualista si perfect linistita, manifestarea sa temporala in ratiunea umana este inchisa, discriminatorie, dualista si totdeauna agitata. Mentalul postnatal rezida la nivelul capului si se exprima prin functiile cerebrale.

Fiecare fiinta umana poseda "mintea primordiala a lui Tao" in inima sa, dar foarte putini oameni sunt constienti de acest lucru. Ca uramre a intunecarii amagitoare a mintii omenesti creata prin propriile perceptii si reactii emotionale, multi oameni raman orbi la lumina spiritului primordial pana in momentul mortii.

### Intoarcerea la origini

Studierea si practicarea lui Tao nu este un hobby ezoteric sau un joc ocult, ci mai curand o cale practica de a promova sanatatea, de a mentine echilibrul mintal si de a prelungi viata pe pamant; in acelasi timp, ea paveaza drumul catre ultima tinta a cunoasterii spirituale, a "intoarcerii la origini".

Calea taoista a vietii ne permite sa lucram cu ceea ce noi avem pe pamant, acum si aici – trupul, respiratia si mintea – cu scopul de a redobandi comorile originale ale esentei, ale energiei si ale spiritului primordial.

Prin secolul V d.Hr. cand taoismul avea deja o vechime de cel putin 3000 de ani in China, a aparut Bodhidharma (Ta Mo), un calugar sobru cu rasa zdrentuita.

Printre numeroasele lectii, pe care Bodhidharma le-a predat chinezilor, a fost si *pranayama*, stiinta respiratiei, practicata de yoghinii indieni. Pe aceasta el a combinat-o cu formele indigene de gimnastica fizica, dand nastere la exercitiile *chee-gung* si la artele martiale chineze asa cum le cunoastem azi.

Mintea este ca un ochi; daca un singur fir de par subtire a intrat in ochi, senzatia de disconfort se instaleaza. Similar, daca o singura problema minora afecteaza mintea, ea va fi nelinistita, iar odata afectata de neliniste, ii va fi greu sa se concentreze.

Mancarea abundenta si hainele de lux, distinctia sociala si bogatia materiala sunt intrupari inutile ale dorintelor psihice, si nu leacuri bune care sa prelungeasca viata. Alergand dupa ele, oamenii isi cauzeaza propria distrugere. Ce ar putea fi mai tulburator?

Acelora care doresc sa stie cum sa se comporte in lume, eu le sugerez: Iubiti Oamenii."

Marele Principiu al lui Yin si Yang a fost formulat in China ca o cale de a explica fenomenele naturale atribuite in mod formal capriciilor spiritelor si demonilor. Este momentul cel mai timpuriu in istoria omenirii cadn principiul rational stiintific inlocuieste creditnele si superstitiile oarbe. Observand ca toate fenomenele apar in natura in perechi alcatuite din principii opuse, vechii chinezi au dedus legea naturala a polaritatii complementare si au aplicat-o la tot ceea ce exista sub cer. Prin contemplarea miscarii planetelor si a stelelor, a ciclurilor ritmice ale anotimpurilor, a comportamentului sexual

la oameni si animale si a aspectelor paralele zi-noapte, viata-moarte, crestere-descrestere, ei au realizat ca polaritatea creeaza campul dinamic in care functioneaza energia si are loc schimbarea.

Termenii “yin” si “yang” au aparut pentru prima oara in *Cartea Schimbarilor*, in jurul anului 1250 i.Hr.Ideograma pentru “yin” inseamna “partea umbrita a dealului”, in timp ce “yang” semnifica “partea insorita a dealului”. Aceste imagini contrastante nu fac doar sa denote polaritatea, ci indica de asemenea transformarile ciclice care survin atunci cand Pamantul se roteste de la rasarit la apus si partea umbrita a dealului devine insorita, iar cea invaluita de soare cade prada umbrei. In *Cartea Schimbarilor* se spune:

“Interactiunea continua dintre cer si pamant da forma tuturor lucrurilor. Unirea sexuala a barbatului cu femeia da viata tuturor lucrurilor. Aceasta interactiune intre yin si yang este numita *Calea* (Tao), si procesul creator rezultat se numeste schimbare.”

In prezent, chinezii inca mai aplica principiul yin si yang in viata lor zilnica, in geomantie (feng shui) si astrologie, medicina, gastronomie, arte si meserii, in diverse alte activitati traditionale. Polaritatea yin si yang este de asemenea principiul de baza in sistemul binar folosit in tehnologia computerelor, in fizica cuantica, in aerodinamica si in lansarea rachetelor, precum si in alte stiinte moderne.

Contrar parerilor comune, yin si yang nu sunt doua tipuri diferite de energie, ci mai curand doi poli complementari ai aceleiasi energii de baza, ca polii pozitiv si negativ ai curentului electric sai ai campului magnetic. Yin si yang sunt stari reciproce ale schimbarii ciclice, faze polare in transformarile ritmice ale energiei. In functie de fenomenul implicat, interactiunea dintre yin si yang se exprima pe diverse cai: activ si pasiv, deschis si inchis, expansiv si contractil, radiant si concentrat, ascendent si descendent. Acestea sunt faze ale activitatii, nu entitaqti statice. Conceptele frecvent folosite pentru a reprezenta yin si yang – precum barbat si femeie, fierbinte si rece, noapte si zi – sunt ultrasimplificari.

De fapt, unele femei sunt mai hotarate si mai yang decat barbatii, acest tip de femeie tinzand sa graviteze in jurul unui barbat mai maleabil si mai yin comparativ cu ceilalti. In mod similar, barbatii plini de forta si virilitate tind sa prefere femei mai docile, mai maleabile. Nimic nu este in mod absolut yin sau yang si toate lucrurile tind sa-si caute partea complementara pentru a atinge un echilibru relativ. Sa luam de exemplu apa care este adesea evocata ca un simbol al lui yin, dar care isi are propria sa stare yang. Cand soarele (yang) incalzeste apa (yin) la o temperatura anumita, o transforma in vapori (yang) si o ridica in sus ( directia yang). In inaltul cerului vaporii se racesc si se condenseaza formand nori, iar cand acest proces de condensare de tip yin atinge un stadiu avansat, vaporii yang se transforma in apa de tip yin si cad in jos (directia yin) sub forma de ploaie.

Stelele se formeaza cand procesul yin de fuziune se produce asupra gazelor yang pana ce ele devin materie yin, dupa care incepe procesul yang de radiatie a caldurii si a luminii de tip yang in exterior, pana ce ard complet si procesul se reia.

In procesul respiratiei, inspiratia este faza yin, acumuland si concentrand aerul inauntru, in timp ce expiratia este faza yang, eliberand si imprastiind aerul in afara. In cadrul sistemului nervos, circuitul simpatic este faza activa, yang, care pregateste corpul pentru actiune punand in repaus toate functiile yin. Circuitul parasimpatic, in care energia se conserva si corpul este linistit, este asigurat prin relaxare si odihna si formeaza faza yin a sistemului nervos.

Contrar aparentelor, polaritatea yin si yang este totdeauna complementara, nu conflictualal. Yin si yang sunt doi versanti opusi ai aceluiasi deal, doua fete ale aceleiasi monede, si nici una nu poate exista fara cealalta. Cand aruncati in sus o moneda, ea poate cadea pe oricare dintre cele doua fete – fapt care indica interschimbabilitatea lor. Yin si yang sunt deci doua aspecte complementare ale aceleiasi energii si provin amandoua din aceeasi sursa.

Spre deosebire de filosofia dualista a Occidentului, care separa totul in doua domenii exclusiv opuse si mutual ostile, cum ar fi "bun" si "rau", "drept" si "nedrept", filosofia taoista uneste toate partile opuse, dupa principiul lui yin si yang. In termeni taoisti "bun" si "rau", "drept" si "gresit" functioneaza atat ca perechi complementare, cat si ca unitati cu doua faze.

Aspectele rigide ale gandirii si atasamentul inflexibil de obisnuinte comportamentale actioneaza impotriva legii lui yin si yang, creand conflicte intre persoane si totdata dizarmonie intre oameni si mediul inconjurator.

Doar flexibilitatea in gandire si comportament permite adaptarea spontana la modificarile ciclice ale vietii si ale naturii. Aceasta adaptabilitate spontana este sensul adevarat al termenului darwinist "supravietuirea celui mai adaptat". "Cel mai adaptat" nu inseamna neaparat cel mai puternic, ci mai curand cel ce se integreaza cel mai bine in mediul inconjurator. De fapt, cei mai puternici sunt adesea primii care pier din cauza insistentei lor de a se impune mediului in loc sa I se conformeze: "cu cat sunt mai mari, cu atat mai puternic se vor prabusi".

Fiecare zi, de exemplu, este impartita in propriile faze yang (de la miezul noptii pana la amiaza) si yin (de la amiaza la mezul noptii), iar energiile umane se modifica in concordanta cu acestea. Deci, dimineata devreme (yang) este totdeauna asociata cu energie crescuta, iar dupa-amiaza (yin) e considerata timpul siestei, al odihnei. Fiecare luna are de asemenea fazele sale yin si yang: yin tine de la luna plina pana la luna noua, iar yang dureaza de la luna noua la luna plina. Ciclul menstrual al femeii este cea mai evidenta reflectare umana a ciclului lunar terestru, dar si barbatii sunt influentati de ciclurile lunare in forme mai subtile, concretizate in stari sufletesti, emotii si schimbari in starea generala. Anii se transforma ritmic in yin si yang, fapt care se traduce prin anotimpuri, cu un nou yang care apare primavara si atinge maturitatea completa vara, si un nou yin care ia nastere toamna si se maturizeaza in iarna.

Figura 4 de la pag. 29

Fig.4: Orbita Microcosmica: energiile cosmice ale cerului si ale pamantului patrund in corpul uman prin canalele energetice si punctele de forta.

**Cele Trei Puteri**

Cerul *(tien*), pamantul (*de*) si oamenii (*ren*) sunt cunoscute in alchimia taoista sub numele de "Cele Trei Puteri". Acestea se intrepatrund si interactioneaza impletind firele vietii materiale si spirituale intr-o tesatura deasa care reprezinta corpul si mintea umana. Oamenii progreseaza in masura in care se conformeaza fortelor care ii modeleaza si ii alimenteaza. De la cer ei primesc comoara spiritului si intelepciune, iar de la pamant obtin elementele esentiale ce constituie propriul organism fizic. Fuziunea dintre spirit si

esenta materiala genereaza energia necesara vietii. Daca energia umana este in armonie cu fortele primare ale cerului si ale pamantului, ea protejeaza si face sa infloreasca sanatatea trupului. Atunci insa cand e folosita impotriva legilor cerului si ale pamantului, se epuizeaza rapid, iar corpul degenereaza si piere.

Legile cerului se mai numesc uneori "destin" in timp ce legile pamantului poarta numele de "natura". Armonia dintre destin si natura este chia Tao, "Marea Cale", si se manifesta la cel mai inalt nivel in om. In consecinta, oamenii care urmeaza Tao isi duc la indeplinire destinul spiritual, bucurandu-se totodata de fructele naturii lor pamantesti.

Calea taoista a vietii capteaza energiile cerului si ale pamantului, combinanadu-le armonios cu energia umana pentru a conserva si a cultiva cele Trei Comori.

"Pamant" se refera la planeta pe care locuim, lumea materiala a oceanelor si a continentelor, a muntilor si a raurilor, a campiilor si a padurilor. Este sursa elementelor esentiale din care este  compus trupul fizic si izvorul nesecat al energiei postnatale pe care o extragem din mancare, apa si aer. Pamantul isi manifesta puterea prin fortele naturii (*hsing*), un termen care la chinezi este sinonim cu "sex". La om, ca si la alte forme de viata, natura se exprima prin intermediul dorintelor fundamantale pentru mancare si sex, doua cai de baza care sustin si perpetueaza specia. Aspectul pamantesc al existentei umane este clar insumat in vechea ecuatie taoista: mancare+sex=natura. Pamantul se asociaza deci cu stiintele nutritiei, cu medicina, exercitiul fizic si yoga sexuala, geomantia si geofizica.

Energia umana ia nastere in momentul conceptiei si este sustinuta apoi prin amestecul de enrgii provenite din mancare si aer pentru a forma "Adevarata Energie Umana" a vietii. Oamenii isi duc existenta intre cer si pamant si din acest motiv ei trebuie sa valorifice si sa armonizeze puterile cerului si ale pamantului pentru a supravietui si a se perpetua ca specie. Cerul este sursa spiritului si da nastere mintii omenesti; pamantul este sursa esentei materiale si da nastere corpului fizic. Aceste doua puteri circula impreuna si sunt reglate de energia umana.

Cu mult timp in urma, invatatii taoisti au aratat care este diferenta fundamentala intre energia care vine de sus, din ceruri, si cea radiata de pamant. Ei au botezat aceste forte contrastante, dar complementare, "yang" si "yin" si au denumit sursele lor "cer" si "pamant". Ei au descoperit ca cerul si pamantul isi proiecteaza fortele la nivel uman ca emanatii de energie pura inalt functionala, dar fara forma si ca yang-ul cerului si yin-ul pamantului creeaza un camp polar dinamic in care functioneaza energia umana.

Oamenii sunt inzestrati nu numai cu instincte, ci si cu constiinta, si de aceea ei reprezinta singura specia de pe Pamant care beneficiaza de acces la puterile transcendente ale cerului. Aceasta pozitie-cheie intre cer si pamant, spirit si carne, atribuie oamenilor privilegiul vointei libere. Pentru oameni, desfasurarea vietii pe pamant este o problema de alegere, care variaza de la instinctele de baza, animalice, si placerile senzuale ale hedonistilor pana la marile aspiratii spirituale si disciplina ascetica ale invatatilor si yoghinilor.

Cer si pamant, spiritual si senzual, vointa si instinct – acestea compun dihotomia fundamentala a organismului viu si definesc conditia umana.

Majoritatea religiilor si traditiilor mistice separa cerul si pamantul in doua taramuri ireconciliabile, obligand prin aceasta oamenii sa laeaga unul si sa-l piarda pe celalalt. Hedonistul care ramane fidel placerilor senzuale pamantesti este condamnat ca pacatos si I se refuza intrarea in cer, in timp ce ascetul care aspira catre cer este considerat

sfant, dar este privat de placerile pamantesti. Aceasta divizare dualista a corpului si a mintii este neconforma cu natura umana si refuza oamenilor posibilitatea de a-si dezvolta si de a-si exprima intregul potential.

Impartirea omenirii in tabere ostile de sfinti si pacatosi, credinciosi si necredinciosi, alesi si invinsi, a fost responsabila pentru numarul mare de prejudecati, orgolii, de anxietati spirituale si frustrari fizice, de persecutii si conflicte armate care au marcat istoria omenirii. Numai Tao combina Cerul si Pamantul pe un singur fagas integrand destinul cu natura si unind puterile celor doua pentru realizarea fizica si spirituala a fiintei umane.

Pe aceasta carare limitele finite ale vietii temporale pe pamant devin modalitati de exprimare a cunostintei infinite a cerului, iar viata umana se armonizeaza cu natura si destinul.

### Energia

"Energia" se refera la toate tipurile de bioenergie asociate cu sanatatea si vitalitatea umana, incluzand energiile elementare ale organelor vitale, energia nutritiva care circula prin meridiane, energia de protectie care scalda suprafata corpului si energia neuro-activa a sistemului nervos.

Energia este asociata plamanilor prin intermediul respiratiei, care extrage energia externa din aer si o combina in fluxul sangvin cu energia interna extrasa prin digestie din apa si alimente. Amestecul rezultat este baza energetica a metabolismului uman. Energia se refera, de asemenea, la echilibrul relativ si la starea energiilor colective ale corpului – parametri exprimati in patru dimensiuni polare: yin si yang; rece si fierbinte; deficient si excesiv; intern si extern. Din moment ce "energia comanda sangele" generand rezistenta, deficitul sau stagnarea energiei impiedica circulatia sangelui, lipsind intregul corp de o nutritie corespunzatoare si scazandu-I rezistenta.

### Cele Sapte Emotii

Emotiile sunt declansate de contactul senzorial cu lumea exterioara, contact mijlocit de cele cinci simturi. Ca urmare a faptului ca oamenii intra in relatii interpersonale si cu lumea inconjuratoare prin intermediul celor cinci organe senzoriale, ei se afla continuu intr-o stare de raspuns emotional.

Pe langa cele cinci simturi fizice, chinezii si alte civilizatii orientale considera mentalul temporal ca fiind un al saselea simt, si de aceea fanteziile, visele si alte imagini autofabricate functioneaza similar stimulilor externi, provocand raspunsuri emotionale.

La fel ca toate formele de energie umana, emotiile exercita efecte fiziologice profunde asupra organelor interne, asupra glandelor si altor tesaturi spre care se indreapta prin canalele energetice.

Fiecare emotie pe care o dezvoltam declanseaza reactii fiziologice in organism, ca de pilda secretia diversilor hormoni, eliberarea neurotransmitatorilor in creier si in sistemul nervos, modificari ale pulsului si ale presiunii sangvine, accelerarea respiratiei si stimularea sau supresia digestiei si peristaltismului.

Daca un raspuns emeotional devine extrem sau exploziv, si daca se prelungeste sau se repeta frecvent, el cauzeaza o serie de reactii fiziologice severe care pot leza serios

organele asociate si pot scoate din echilibru intregul sistem energetic uman. Atunci cand se intampla asa ceva, scutul radiant de energie protectoare este afectat, rezistenta si imunitatea scad, iar emotiile agresive devin cauze interne majore de boala, degenerare si slabiciune.

Accesele de manie, spre exemplu, lezeaza ficatul; dupa un timp, energia emotionala eliberata in urma acestor accese inhiba functia hepatica, inhibare ce se soldeaza cu simptome ca iritabilitate si nervozitate. Aceasta stare predispune mai departe la alte accese de manie, lezand astfel si mai puternic ficatul si stabilind un cerc vicios psihofiziologic ce duce la cele din urma la boala si debilitate.

Un alt exemplu este schizofrenia si violenta cronica, o tulburare emotionala pe care de decenii psihiatrii incearca sa o trateze fara nici un succes terapeutic.

Cea mai periculoase consecinta fiziologica produsa de cele Sapte Emotii este afectarea sistemului imunitar, afectare ce vulnerabilizeaza organismul in fata infectiilor oportuniste si a bolilor degenerative, multe dintre ele fatale. Este un fapt bine cunoscut in medicina occidentala ca o persoana ce se lasa indelung prada durerii provocate de moartea partenerului de viata devine susceptibila de cancer, de boli cardiace si de alte afectiuni fatale.

Mania

Atunci cand atinge niveluri extreme, ea poate leza energia yin a ficatului, energie care controleaza sangele, bila si alte fluide asociate. Dezechilibrul rezultat permite energiei hepatice yang sa izbucneasca precum un foc necontrolat si sa urce spre inima si craniu, producand: dureri de cap, ameteli, vedere neclara si confuzie mintala. In acest sens, adejectivul “coleric” (*bilious* in limba engleza) se refera deopotriva la un temperament irascibil si la o disfunctie hepatica. Accesele frecvente de manie afecteaza ficatul, fapt care mareste predispozitia spre irascibilitate, producand astfel un cerc vicios de energii emotionale distructive.

Anxietatea

“Anxietatea blocheaza energia si lezeaza plamanii. Ea determina congestia aparatului respirator si afecteaza respiratia”. Din moment ce plamanii guverneaza energia prin intermediul respiratiei, anxietatea blocheaza circuitul energetic prin inhibarea procesului respirator, fapt care la randul sau, scade rezistenta prin slabirea scutului de energie protectoare. Anxietatea afecteaza, de asemenea, intestinul gros – organ yang cuplat cu plamanii – putand produce astfel constipatie si colite ulcerative. In mod similar, anxietatea cronica afecteaza splina, pancreasul si stomacul, cauzand indigestia si privarea intregului organism de energia de nutritie, diminuand deci rezistenta.

Concentrarea

Concentrarea excesiva afecteaza splina, pancreasul si deopotriva stomacul – organ yang asociat lor. Termenul de “concentrare” se refera la o fixatie psihica obsesiva asupra unei anumite probleme, la o preocupare mentala constanta, inclusiv orice fel de ingrijorare cronica. Ea afecteaza digestia, cauzand dureri abdominale, si scade rezistenta

prin privarea corpului de energie nutritionala. De asemenea, conexiunile existente intre ingrijorarea cronica si tulburarile stomacului, precum ulcere si indigestia.

Mahnirea

Perioadele lungi de mahnire extrema lezeaza inima si plamanii, afectand uneori si pericardul, impreuna cu organul sau yang corespunzator – "Triplul Arzator". Ele produc dispersia rapida a rezervelor de energie vitala a corpului, diminuand astfel sever rezistenta. Oamenii sunt bine cunoscuti in medicina occidentala ca fiind foarte vulnerabili la boli grave, inclusiv, cancer.

Teama

Teama excesiva afecteaza rinichii, producand scaderea eenrgiei la acest nivel, uneori determinand pierderea controlului vezicii urinare ca organ yang cuplat. Reciproc, *Tratatul Clasic de Medicina Interna* afirma: "Daca energia rinichilor este diminuata, individul cade usor prada fricii cronice care predispune la insuficienta renala si la lezare permanenta a rinichilor. Copiii care urineaza in pat sunt marcati frecvent de sentimente de teama, si ambele – urinarea in pat si sentimentul de teama – sunt rezultatul scaderii energiei rinichilor.

Spaima

Spaima se deosebeste de teama prin natura sa adesea neasteptata care socheaza intreg organismul, alarmeazaq spiritul si face ca energia sa se imprastie. Deoarece inima adaposteste spiritul, spaima afecteaza intai inima, mai ales in stasiul initial. Daca ea persista si devine teama cronica, are ca efect si lezarea rinichilor.

In general, inima este organul cel mai vulnerabil la vatamarile prin excese emotionale, pentru ca ea adaposteste spiritul si constiinta.

Cele Trei comori ale trupului energia, esenta si spiritul – au fost apreciate ca valori de pret ale vietii si pazite atent de pericole.

Astazi, americanii cheltuiesc miliarde de dolari pe an pentru a mentine o puternica aparare nationala ca piedica impotriva atacului din exterior al unor puteri straine, dar uita complet sa aplice acelasi principiu pentru apararea preventiva a propriei lor sanatati. Ei mananca, beau si traiesc dezordonat, considerandu-si trupul o masina de produs placeri, fara a se gandi ca acest mod de viata loveste in propria lor sanatate. Cand se simt bolnavi, alearga la doctor sau la spital pentru o rezvolare rapida a situatiei, si niciodata nu-si imagineaza ca afectiunile lor sunt autoinduse.

Practica medicala occidentala a devenit din ce in ce mai fragmentata in specialitati inguste si pacientii se adreseaza "specialistilor" luand in considerare numai acea parte a corpului care prezinta simptome de boala. Acestor specialisti nu le trece insa prin minte ca simptomele pot sa apara la distanta de radacina cauzala a bolii.

Hrana noastra zilnica ar trebui sa constituie principala noastra sursa de sanatate si vitalitate, dar dietele moderne, mai ales cele promovate de corporatiile americane de fast-food, au devenit cauza majora a bolilor si a degenerescentelor fiziologice in toata lumea

de astazi. Rezervele de hrana au ajuns monopolul integral al cartelurilor agricole si industriale care le denatureaza cu pesticide, conservanti, arome artificiale, coloranti alimentari si alti aditivi nesanatorsi. In ciuda acestui fapt, putini medici occidentali se intereseaza de obiceiurile alimentare ale pacientilor si numai cativa dintre ei inteleg ca terapia nutritonala ar trebui sa constituie principala modalitate de prevenire si de combatere a imbolnavirilor.

**Cele Patru Diagnostice**

Frisoanele si febra

Prezenta frisoanelor si/sau febrei indica faptul ca boala este o conditie primara de tip yin sau yang. De exemplu, febra fara frisoane indica obisnuit o supraabundenta de energie yang, in timp ce frisoanele fara febra indica un deficit yang. Frisoanele intermitente cu febra indica o afectiune mai complexa care afecteaza deopotriva energiile yin si yang si care se propaga in adancime, dinspre suprafata corpului in interior.

Transpiratia

Transpiratia abundenta sau usoara este un indicator de deficienta yin sau yang de asemenea, un semn care arata tipul afectiunii – interna sau externa. Vascozitatea si mirosul sudorii sunt totodata factori importanti.

Scaunele si urina

Constipatia sau diareea sunt simptome importante in diagnosticul chinezesc pentru ca ele indica “fierbinte” sau “rece”, “plenitudine” sau “vid” din punct de vedere enrgetic. Sangele sau mucusul prezente in scaun sunt de asemenea puncte de reper esentiale. Urina putina, inchisa la culoare, indica un exces de energie “fierbinte” si o stare de “plenitudine”, in timp ce urina abundenta, deschisa la culoare este un semn de conditie “rece” si “vid” a energiei.

Regimul alimentar

Obiceiurile alimentare si poftele recetne pentru anumite alimente constituie un alt indicator al cauzei si naturii respectivei afectiuni. Aversitatea fata de lichidele fierbinti si pofta pentru bauturi reci, de exemplu, indica un tip “fierbinte” de boala. Prezenta predominanta a oricarui gust particular in gura poate indica organul afectat prin asocierea gustului cu una dintre cele Cinci Energii Elementare si organul afectat de aceasta. Un gust acru, de exemplu, este caracteristic energiei Lemnului – energie corespunzatoare ficatului.

Somnul

Somnul prelungit indica o deficienta tip yang, in timp ce insomnia este un semn de proasta circulatie, ingrijorare excesiva sau afectiuni ale splinei. Trezirea deosebit de

devreme dimineata indica o hiperactivitate a energiei focului la nivelul inimii, pe cand somnul neregulat, cu cosmaruri, este un semn de supraalimentare sau de dezechilibru emotional.

Activitatea sexuala

Pentru barbati, indicatorii vitali privitori la sex sunt frecventa raporturilor, polutiile nocturne, impotenta si conduita sexuala generala. Pentru femei, indicatorii sexuali importanti sunt: frecventa si durata ciclurilor menstruale, culoarea si consistenta lichidului menstrual si a altor secretii vaginale, avorturi si sarcini recente, numarul de nasteri, frecventa raporturilor sexuale.

Yin si yang

Yin si yang sunt de departe cei mai importanti indicatori in diagnosticarea tratamentului bolilor. De fapt, ceilalti sase indicatori sunt numai manifestari specifice ale diferitelor aspecte de yin si yang. Intr-o analiza finala, toate bolile si simptomele lor asociate pot fi interpretate prin prisma pierderii balantei homeostatice dintre polaritatile yin si yang ale diferitelor sisteme organo-energetice umane.

De exemplu, cresterea marcata a temperaturii corpului, constipatia, tenul imbujorat, transpiratia abundenta si hipertensiunea arteriala sunt toate semne a excesului de yang si indica o “boala yang’. Frisoanele, diareea, tenul palid, vitalitatea scazuta, slabiciunea membrelor si aversiunea fata de frig sunt toate exemple de yin in exces si indica o “boala yin”. In principiu, bolile yang sunt tratate cu plante racoritoare de tip yin, aplicandu-se si diverse metode menite sa amplifice energii care inclazesc, folosind si alte metode care tonifica energia yang si sedeaza componenta yin.

**Esenta: Hrana**

Termenul de esenta se refera la fluidele vitale din organismul uman. Toate vietuitoarele se nasc din fluid. In *Cartea Schimbarilor* (*I Ching*) se afirma: “Cerul produce mai intai apa”. Taoistii spun: “Apa este mama celor Trei Surse ale Cerului, Pamantului si Oamenilor, iar esenta este radacina energiei primare”.

Esenta este elementul material fundamantal al vietii corporale si elementul primar in alchimia taoista interna. Esenta isi manifesta aspectul prenatal primordial in spermatozoid si ovul, celule care formeaza prin conceptie embrionul uman, si in imboldul procreativ primar al reproducerii sexuale.

Esenta prenatala stocata in testicule si ovare este activata la pubertate si furnizeaza spermatozoidul si ovulul prin intermediul carora se procreeaza urmatoarea gneratie. Esenta postnatala consta in variatele fluide vitale care sustin viata, si este produsa in corp in trei forme principale. Prima este “esenta sangelui”, care include toate elementele constitutive pe care acesta le transporta, ca: globule albe si rosii, apa si numeroase substante nutritive asimilate din alimentele digerate. Cea de-a doua este “esenta hormonala” care, la randul sau, are doua forme: “esenta vietii” – include toata gama de hormoni esentiali secretati de sistemul endocrin, substantele neurochimice,

fluidul cerebrospinal si enzimele; “esenta sexuala” se refera la gama de hormoni si al alte secretii specifice asociate cu functiile sexuale incluzand spermatozoidul si ovulul. Ce de-a treia forma de esenta postnatala poarta numele de “fluide esentiale” si include toate fluidele grele ale corpului ca limfa si mucusul, lichidul sinovial care scalda articulatiile, lacrimile, transpiratia si urina. Toate aceste fluide sunt sintetizate din substante nutritive esentiale extrase prin procesul de digestie din apa si alimente.

Alimentele yin au un efect racoritor si calmant asupra energiei umane, in timp ce alimantele yang suat calde si stimulante. Atunci cand alegeti alimentele in conformitate cu energiile lor yin si yang, trebuie sa cautati echilibrul nu numai intre alimente selectate ca atare, ci si intre respectivele alimente si conditiile energetice predominante in interiorul si in afara organismului. De exemplu, daca energia dumneavoastra interna se afla intr-o stare de yin extrem (daca sunteti obosit, greoi, depimat), puteti echilibra si corecta aceasta situatie prin consumarea unor alimente yang care va vor stimula, incalzi si va vor ridica nivelul energetic. In mod similar, daca mediul inconjurator este intr-o stare de yin extrem (rece, umed, innourat), puteti rezista invaziei acestor “energii rele” externe prin consumarea unor alimente uscate, incalzitoare, de tip yang.

Oamenii mananca acum mere si portocale in mijlocul iernii, carne grasa in toiul verii, provocand astfel aparitia a tot felul de afectiuni si dezordini ale energiilor interne. In tabelul urmator sunt expuse cateva alimente de baza si condimente in concordanta cu proprietatile lor incalzitoare (yang) si racoritoare (yin).

| | Racoritor (yin) | Incalzitor (yang) |
|---|---|---|
| Alimente | Fructe crude | Fructe deshidratate, compoturi |
| | Vegetale crude | Vegetale gatite |
| | Dovlecei | Dovleac |
| | Salate | Varza |
| | Tofu | Suc de rosii |
| | Alge marine | Avocado |
| | Orez | Radacionase |
| | Lapte, iaurt | Linte, fasole boabe |
| | Fasole verde | Ovaz, orz, hrisca |
| | Peste crud (sashimi) | Unt, branza, smantana |
| | | Alune, seminte |
| | | Carne de vita, miel, pui |
| | | Peste gatit |
| Condimente | | |
| | Curry | Usturoi |
| | Patrunjel | Ghimber |
| | Ardei iute | Busuioc, cimbru |
| | Coriandru | Piper |
| | Tamarin, soia | Foi de dafin |
| | Zahar | Cuisoare |
| | Sare | Melasa |
| | | Ciocolata, vanilie |

Zaharul

Asa-numitul zahar brun vandut in supermagazine nu este altceva decat zaharul alb rafinat cu amestec de melasa pentru gust si culoare, el nefiind o “mancare sanatoase”.

Zaharul inhiba sistemul imunitar determinand secretia anormala a unor cantitati mari de insulina, cantitati necesare pentru a-l digera. Insulina ramane in circulatia sangvina mult timp dupa ce zaharul a fost metabolizat, si unul dintre efectele sale negative principale este inhibarea hormonului de crestere secretat de glanda pituitara. Hormonul de crestere este reglatorul principal al sistemului imunitar; consumul zilnic al unor cantitati mari de zahar induce un deficit al acestui homon, predispunand deci la deficienta imunitara. Mai departe, zaharul alb rafinat este tratat ca un agent strain toxic de catre sistemul imunitar datorita structurii sale chimice nenaturale, ca si datorita contaminarii industriale cu alti compusi retinuti in procesele de purificare. Astfel, zaharul declaseaza un raspuns imunitar inutil si in acelasi timp inhiba functia imunitara, actionand ca o sabie cu doua taisuri.

Multi oameni ingereaza mult mai mult zahar decat este necesar corpului pentru producerea de enrgie. Cand se intampla aceasta, ficatul converteste excesul de zahar in molecule denumite trigliceride si il stocheaza sub forma de grasimi, sau produce colesterol pe care-l depoziteaza in vene si in artere. Zaharul este astfel un factor major cauzator de obezitate si arterioscleroza.

Zaharul este de asemenea o substanta ce induce obisnuinta. “Diferenta intre drogarea cu zahar si drogarea cu narcotice este doar una de nuanata”.

Grasimile

Grasimile naturale contin substante nutritive absolut esentiale pentru functionarea normala a creierului, a inimii si a sistemului imunitar.

Grasimile sunt de aproape doua ori mai eficiente in producerea energiei decat orice alt tip de hrana, inclusiv carbohidratii complecsi sau zaharurile naturale. Conversia substanta-energie are loc in mic uzine energetice din fiecare celula numite mitocondrii, care prefera grasimile oricarui alt combustibil. Dar aceste grasimi trebuie sa fie naturale, nealterate, capabile sa elibereze energie celulara viabila. Acest lucru inseamn: unt, carne, peste, alune, seminte si uleiuri obtinute la rece.

Dieta traditionala a eschimosilor include cantitati mari de grasimi crude din balena, peste si foca, iar eschimosii nu au avut niciodata probleme cu arterioscleroza si bolile cardiace, pana ce nu au adoptat mancarurile americane prearatecu uleiuri vegetale hidrogenate, zahar si amidon. Japonezii consuma, de asemenea, o mare cantitate de uleiuri natruale din peste crud sub forma de *sashimi* si *sushi,* preparate care contin cantitati abundente de acizi grasi esentiali. Uleiul de masline obtinut la rece a fost folosit in alimentatia popoarelor mediteraneene de mii de ani, acestea fiind cunoscute pentru incidenta scazuta a cancerului si a bolilor de inima. In China, oamenii folosesc in mod traditional uleiurile naturale din susan si arahide pentru gatit, iar in India acizii grasi esentiali sunt obtinuti din consumul frecvent de unt decantat numit *ghee*.

Cand grasimile naturale sunt eliminate din alimentatie in favoarea uleiurilor hidrogenate, organismul este silit sa foloseasca aceste molecule de grasime denaturata in

locul acizilor grasi naturali ce lipsesc. Globulele albe ale sangelui – coloanele de sprijin ale sistemului imunitar – sunt dependente in mod particular de acizii grasi esentiali.

Consumul regulat de uleiuri hidrogenate si alimente procesate este strans asociat cu un risc crescut de arterioscleroza, boli cardiace, boli autoimune, candidoze si hipertensiune arteriala.

Grasimile naturale sunt combustibil preferat al inimii, celulele cardiace fiind specializate in conversia grasimilor in energie. In acest scop, o substanta nutritiva numita carnitina este necesara pentru eliberarea grasimilor in celula in vederea arderii. “Grasimile nu pot fi convertite eficient fara o cantitate adecvata de carnitina.

Cele mai bogate surse de carnitina sunt: carnea de miel (in special partea grasa), organele (in special ficatul si inima), pestele, fructul de avocado si germenii de grau. Cele mai bune surse de acizi grasi esentiali sunt: pestele oceanic ca tuna si somonul, vanatul, avocado, migdalele, nucile, semnitele de floarea-soarelui si de dovleac, ananasul. Cele mai bune uleiuri de gatit sunt cele obtinute prin presare la rece din masline, porumb, floarea-soarelui, susan, sofran.

Untul decantat (ghee) este mai bun pentru gatit decat cel obisnuit, fiindca poate suporta temperaturi inalte fara a se degrada. Evitati toate produsele ce contin uleiuri hidrogenate sau partial hidrogenate, inclusiv maoineza din comert, salatele la borcan, margarina, si alimentele prelucrate industrial.

Lactatele

Laptele de vaca este bun pentru vitei, dar copiii trebuie hraniti cu lapte matern pana cand sunt intarcati. Natura a destinat fiecarui tip de lapte un tip de sistem digestiv. Este documentat stiintific faptul ca viteii hraniti cu laptele pasteurizat de la propria lor mama mor in mod obisnuit dupa sase saptamani – ceea ce inseamna, ca laptele de vaca pasteurizat nu este deloc sanatos pentru vitei, si cu atat mai putin pentru oameni. Totusi, adultii nu numai ca isi hranesc proprii copii cu aceste secretii animale denaturate, dar le consuma chiar si ei.

Laptele de vaca contine de patru ori mai multe proteine si numai jumatate din cantitatea de carbohidrati existenta in laptele uman. Pasteurizarea distruge enzimele naturale necesare pentru digerarea acestui continut ridicat de proteine; excesul se descompune in traiectul digestiv al omului, incarcand intestinele cu un sediment vascos care poate trece in sange.

Produsele din lapte de vaca sunt daunatoare in special femeilor. Oraganismul feminin este astfel cladit incat sa secrete lapte, nu sa-l primeasca in interiorul sau. Efectele daunatoare ale laptelui de vaca pasteurizat asupra femeilor sunt agravate in continuare de hormonii sintetici administrati vacilor pentru a creste productia de lapte. Aceste substante chimce ditrug complet delicatul echilibru al sistemului endocrin feminin.

Din punctul de vedere al medicinei traditionale chineze, laptele este o froma de “esenta sexuala”. Pentru specia umana, consumul “esentei sexuale” provenite de la o alta specie poate provoca neajunsuri, in special la femei, deoarece hormonii pe care acesta ii contine dezechilibreaza balanta sistemului endocrin uman.

Daca insistati sa consumati produse lactate, cel mai bun pentru dumneavoastra este laptele de capra, care aer o compozitie asemanatoare celui uman. Singurele produse

sanatoase obtinute din laptele de vaca sunt untul proaspat – o grasime digerabila – si iaurtul proaspat, natural, dar si acestea trebuie consumate cu moderatie si obtinute din lapte crud nepasteurizat.

Carnea

Occidentalii consuma cantitati de carne mult mai mari decat orientalii si acest lucru este vizibil in tenul lor, in stratul adipos si mirosul corpului. Carnea este inalt acidifianta si incalzitoare 9calitati yang), prezentand un potential ridicat de putrefactie. Dupa teoriile medicinei traditionale chineze, varstnicii au nevoie de mai multa carne decat persoanele de varsta tanara si medie, datorita proprietatilor de incalzire yang si substantelor nutritive concentrate pe care aceasta le contine, dar cu conditia ca aparatul lor digestiv sa fie sanatos si sa functioneze in conditii bune.

Cea mai mare problema in dieta americana standard este totala contaminare a carnii cu antibiotice si hormoni steroizi. Aproape 40% din totalul antibioticelor produse in Statele Unite sunt administrate vitelor si celorlalte animale de crescatorie ele trecand astfel in organismul consumatorilor o data cu fiecare hamburger, friptura sau alte produse din carene. Acest consum zilnic de antibiotice afecteaza in mod negativ sistemul imunitar, fiind un factor important in aparitia deficientei imunitare dobandite.

Alaturi de antibiotice, vitelor americane le sunt administrati hormoni sintetici pentru a accelera cresterea, a mari depozitele de grasime, a aduce concomitent intreaga cireada la capacitatea optima de reproducere, pentru a creste productia de alpte si a induce avortul la vacile gestante crescute pentru sacrificare. Acesti hormoni sunt suspectati ca fiind o cauza majora pentru incidenta crescuta a cancerului de san si de ovar la femei, ca si pentru instalarea precoce a pubertatii la copii. Daca hormonii steroizi produc acumularea rapida a grasimii la vite, este un motiv sa credem ca ei cauzeaza obezitate si la oameni care consuma carnea sau laptele acestor animale contaminate. Acest lucru este adevarat in mod deosebit pentru copiii in crestere, fiind confirmat faptul ca, imediat ce marile centrale americane ce comercializeaza produse tip fast-food au inceput sa opereze in tarile asiatice, copiii din acele regiuni au manifestat toate simptomele afectiunilor cronice pe care le au si copiii americani: obezitate, acnee, infectii respiratorii, pubertate precoce si anomalii de comportament.

Daca va place carnea de vita, asigurati-va ca vacile respective au fost crescute fara chimicale si - de preferat – liber, nu in crescatorii.

Puii comercializati se dezvolta de asemenea in conditii de crescatorie, unde li se administreaza hrana contaminata cu antibiotice, hormoni si pesticide. Medicii chinezi recomanda totdeauna “puii de camp” (tu-jee) ca singura sursa alimentara de carne si oua de pasare. Numiti in Vest “pui crescuti in libertate”, ei aleарga liber in jurul fermelor, mananca vegetale salbatice, insecte si viermi, respirand aer nepoluat.

Cea mai buna alegere in ceea ce priveste carnea animalelor domestice este mielul. Oile se dezvolta in general in camp, la soare si aer curat, si in mod obisnuit nu sunt contaminate cu chimicale. Mielul este cea mai bogata sursa de carnitina – aminoacidul necesar pentru eliberarea grasimilor in procesul de metabolizare. Mai bun decat mielul este vanatul: fazanul, caprioara, elanul si prepelita, desi aceste produse sunt dificil de procurat in zilel noastre.

Ouale

Consumarea prea multor oua poate duce la o acidifiere crecuta si la procesul de putrefactie al excesului de proteine, mai ales daca meniul contine alimente de origine marina si carne.

Astazi, majoritatea oualor comercializate provin de la pui crescuti in incubatoare cu lumina artificiala, hraniti cu alimente deshidratate si adaos de hormoni sitetici si antibiotice. Asemenea oua confera mai multe probleme decat avantaje organismului uman si trebuie eliminate din alimentatie. Incercati sa procurati oua de la pasari crescute in libertate, dar nu le mancati in fiecare zi. Cel mai bun mod de a prepara ouale este fierberea usoara sau pregatirea sub forma de ochiuri moi cu galbenusul ramanand moale si intact, pentru o valoare nutritiva maxima si o buna digeraree. Galbenusurile crude, fara albusuri, sunt o excelenta sursa de proteine (lecitina), aminoacizi si alte substante nutritive.

Alimente de origine marina

Pestele

Pestii oceanici, de adancime, cum sunt tuna si somonul, sunt surse excelente de proteine, la fel ca si uleiurile de peste bogate in doi acizi grasi esentiali – acidul eicosapentenoic (EPA) si docosahexenoic (DHA). EPA si DHA sunt printre cele mai eficace fluidifiante naturale ale sangelui; ei previn sedimentarea trombocitelor, dizolva cheagurile si inlatura excesul de colesterol si depozitele de grasimi din vasele sangvine, imbunatatind astfel circulatia si prevenind crizele cardiace. Popoarele care consuma mult peste oceanic de adancime, cum sunt cele din Japonia si insulele Pacificului, au o incidenta a bolilor cardiace semnificativ scazuta fata de cele neconsumatoare de astfel de alimente.

Ca si carnea, pestele este incalzitor si acidifiant, un aliment de tip yang. Este mult mai usor de digerat si furnizeaza mai multe substante nutritive cand se consuma crud, ca *sashimi* in Japonia si “poissons croux” in Pacificul de Sud, sau cand este inabusit ori fiert usor.

Plante marine

Vegetalele marine ca algele comestibile, muschiul scotian, varecul si *nori* sunt surse foarte bune de iod, calciu, fosfor, potasiu, sodiu, zinc si magneziu, ca si de vitamine tip B, inclusiv B12. Algele uscate ca *nori* si *dulse* contin, de asemenea, 20-30% proteine pure, mai mult deci decat unele tipuri de carne, acestea conferindu-le o valoare nutritiva ridicata in dietele vegetariene. Spre deosebire de peste, algele constituie un aliment alacalinizat, de tip yin, racoritot, deci ele vor fi folosite pentru a echilibra acidifierea excesiva cauzata de mesele bogate in carne, peste sau cereale. Algele ajuta de asemenea digestia, stimuleaza metabolismul, scad nivelul colesterolului sangvinsi tonifica organele sexuale.

Alt motiv pentru includerea algelor in dieta dumneavoastra este acela ca ele neutralizeaza si elimina toxinele radioactive din organism, ca de exemplu izotopul strontiu-90. alginatul de sodiu pe care il contin leaga substantele radioactive printr-un proces numit chelare; apoi ele sunt eliminate impreuna prin rinichi.

Cereale

Cultivarea cerealelor pentru hrana a marcat tranzitia de la stilul de viata nomad, caracterizat de vanatoare si pescuit, la cel sedentar, creand premisele urbanismului si civilizatiei. Cerealele integrale contin proteine in cantitati suficiente pentru necesitatile umane, plus carbohidratii complecsi ce furnizeaza energia de sustinere asociata muncii intelectuale.

Civilizatiile de vanatori si consumatori de carne nu au fost renumite pentru calitatile lor intelectuale; putem nota in acest sens exemplul mongolilor care au cucerit jumatate de lume pe saua calului pentru a fi apoi absorbiti de civilizatia rafinata a chinezilor consumatori de cereale.

Datorita continutului lor in proteine si hidrati de carbon, cerealele sunt incalzitoare, acidifiante, de tip yang, si de asemenea carnii, pot fi echilibrate de vegetalele racoritoare, alcanizante. Toate cerelalele contin, de asemenea, grasimi, vitamine, minerale si fibre vegetale, fiind deci adevarate “alimente complete”. Multe popoare ca rezultat al metodelor moderne de morarit, care inlatura taratele nutritive si germenii si lasa numai miezul alb de amidon, multe alimente fainoase comerciale sunt “golite” din punct de vedere nutritiv. Numai cerealele integrale asigura o nutritie eficienta.

Cerealele pot cauza indigestie si flatulenta daca nu sunt bine mestecate si amestecare cu saliva in gura, inainte de a fi inghitite. Digerarea hidratilor de carbon trebuie sa inceapa in cavitatea bucala, unde o enzima alcalina numita ptialina este secretata de glandele salivare pentru a initia descompunerea amidonului. O alta metoda de a mari digerabilitatea cerealelor este prajirea lor pana la galben brun inainte de a le gati. Acest proces converteste cea mai mare parte a amidonului greu digerabil in zaharuri simple, usor de digerat. Pentru acelasi motiv, este totdeauna indicat sa prajiti painea inainte de a o manca.

Pastrarea lor indelungata in silozuri imense, favorizandu-se dezvoltarea mucegaiurilor care produc aflatoxina, unul dintre cele mai puternice carcinogene din lume. Proumbul ete cel mai vulnerabil la contaminarea cu aflatoxina, alaturi de grau si de alte cereale.

Leguminoase

Leguminoasele se alatura cerealelor integrale ca surse vegetale de aminoacizi esentiali, pentru acest motiv ele fiind adesea servite impreuna in dietele fara carne. Naut si mei, linte si orez, porumb si bob, orez si fasole, sunt exemple obisnuite de asociere cereale-leguminoase. Impreuna, ele furnizeaza integrul spectru de aminoacizi esentiali necesari nutritiei umane, fiind utilizate in mod obisnuit in proportia: o parte leguminoase la doua parti cereale.

Cu exceptia boabelor de soia, leguminoasele sunt alimente incalzitoare, acidifiante, de tip yang, ca si cerealele. Desi s-au spus despre ele ca sunt alimente integrale, “cu toate proteinele”, soia si tofu nu sunt usor de digerat si totodata pot impieta asupra absorbtiei zincului. Deficienta de zinc este o probleme care apare in mod obisnuit in diete vegetariene, si folosirea soiei ca substituent de carne nu face decat sa agraveze aceasta defcienta. Zincul fiind un element vital pentru functionarea normala a glandelor sexuale, produsele de soia (ca torfu) pot diminua nivelul energiei sexuale. (Pentru acest motiv, tofu este alimentul principal in manastirile orientale, unde celibatul este o regula).

Din nefericire, cand este transformata in tofu, soia pierde din continutul de vitamine, minerale si fibre organice.

Daca sunt lasate sa incolteasca inainte de consum, leguminoasele pot fi mancate crude. Mugurii sunt bogati in vitamine, enzime si aminoacizi si sunt mult mai usor de digerat decat leguminoasele ca atare.

Legume

Legumele sunt cele mai eficace alcalinizate, in special daca sunt consumate crude in salate, sau ca sucuri proaspat extrase. Racoritoare si cu actiune de curatare, ele sunt de asemenea bogate in fibre ce ajuta la inlaturarea resturilor de putrefactie din traiectul intestinal. Clorofila din compozitia lor protejeaza organismul impotriva cancerului, neutralizeaza toxinele si ajuta la pastrarea in stare pura a fluidelor vitale. Usor de digerat, fara a se descompune in produsi de putrefactie, vegetalele proaspete fac casa buna cu carnea si cu cerealele si ajuta la contracararea efectelor acidifiante ale acestor doua alimente.

Crucifere

Legumele crucifere includ: broccoli, conopida, varza de Bruxelles, mustarul si varza de iarna. Se pare ca aceste vegetale au puternice proprietati de protectie a membranelor mucoase, in special a celor din plamani si din traiectul digestiv, ele fiind deci aparatori eficienti impotriva cancerului, ulcerului si infectiilor ce pot afecta aceste organe vitale. Bogate in substante nutritive antioxidante, cum sunt betacarotenul, vitamina C si seleniul, cruciferele protejeaza organismul impotriva toxinelro absorbite din mediul inconjurator poluat. Ele joaca un rol foarte important in diete traditionale asiatice, mai ales in cele chineze.

Radacinoasele

Legumele radacinoase sunt bogate in minerale si pline de energia stabilizatoare a pamantului in care se dezvolta. Cateva radacinoase, ca morcovii si napii de exemplu, poti fi consumate ca atare, dar multe dintre ele sunt folosite drept condimente, ingrediente si adaosuri. Unele ca: ghimber, ustorui, brusture au totodata puternice proprietati terapeutice.

Hreanul, un condiment traditional servit alaturi de carnea de vita in Anglia si cu *sashimi* in Japonia (unde se numeste *wasabi*), stimuleaza ficatul si vezica biliara – actine necesara pentru digestia proteinelor si a grasimilor asimilate din surse animale. Ghimberul a fost intotdeauna renumit pentru proprietatile sale digestive. In bucatarial chineza; se spune ca adesea Confucius refuza sa manance daca nu avea si ghimber. Ceapa ajuta la eliminarea congestiei si diminueaza excesul de mucus din traiectul digestiv. Dintre toate radacinoasele, usturoiul exercita cea mai puternica actiune protectoare, el fiind folosit de milenii in intreaga lume pentru puterile sale tamaduitoare, ca si pentru gustul picant. In ultimii ani s-a dovedit ca usturoiul poseda urmatoarele proprietati: inhiba cresterea tumorilor; stimuleaza activitatea globulelor albe si macrofagelor; mareste productia de anticorpi; distruge o mare varietate de bacterii si virusuri periculoase; este o sursa bogata de seleniu – un element rar – si este un puternic antioxidant; actioneaza asupra infectiilor micotice, distrugand ciuperci precum candida. Usturoiul nu este folosit numai pentru puterea lui naturala de activare a sistemului imunitar, ci este recomandat in

Orient ca tonic sexual puternic, fiind de aceea strict interzis in bucatariile manastirilor orientale. Multi taoisti includ ustoroiul proaspat in meniurile lor zilnice.

Verdeturile

Frunzele de verdeturi contin cantitati abundente de clorofila, unul dintre cei mai buni epuratori si detoxifianti naturali. Mancand multe verdeturi proaspete, contribuie la eliminarea mirosului neplacut al corpului prin neutralizarea aciditatii si a putrefactiei proteice. Coriandrul proaspat este in special un deodorent alimentar eficient.

Datorita clorofilei, verdeturile au capacitatea de a converti energia pura a luminii solare in substanta vegetala ($E=mc^2$, din nou); prin consumarea si metabolizarea verdeturilor, aceasta energie solara este eliberata in propriul organism. Verdeturile servesc astfel ca transformatoare si depozite de energie solara relitalizanta.

Fructe

Fructele sunt alaclinizate si racoritoare, cu exceptia unor specii tropicale (ca manga), care au proprietati incalzitoare. Sunt foarte usor de digerat si de metabolizat, dar numai mancate pe stomacul gol. De fapt, multe fructe trec ca atare prin stomac direct in duoden, pentru a fi digerate la nivelul acestuia, ceea ce insemna ca, daca lasati fructul proaspat la urma, dupa o masa bogata, el va sta si va astepta in stomac pana cand celelalte alimente vor fi digerate, timp in care bacteriile il ataca si il fermenteaza, extragandu-I toate substantele nutritive si lasand in urma gaze si resturi metabolice. In ceea ce priveste fructele, cel mai bun sfat este: “Mancvati-le separat sau renuntati la ele”. Acest lucru este valabil mai ales in cazul citricelor si al pepenilor.

Fructele proaspete realizeaza o mai eficienta curatare a traiectului digestiv, comparativ cu legumele. O cale buna de detoxifiere si de echilibrare a pH-ului in intreg tubul digestiv este sa mancati numai fructe proaspete pentru o perioada de una pana la sapte zile. Este bine sa va marginiti la un singur sortiment de fructe in scop de curatare, cele mai indicate fiind grepfrutul, lamaia (sub forma de suc diluat cu apa), pepenele verde, marul, strugurii negri. Puteti manca fructul intreg sau sub forma de suc, ultimul fiind ceva mai eficace in scopul de curatarea.

Nuci, alune si seminte

Nucile, alunele si semintele sunt surse bogate de aminoacizi si acizi grasi esentiali, dar trebuie sa le mancati crude si cat mai curand dupa recoltare pentru a obtine intregul spectru al beneficiilor nutritive. In forma uscata, nucile, alunele si semintele pot fi dificil de digerat datorita inhibitorilor enzimatici care previn rancezirea. Cea mai buna cale de a le pregati pentru consum este acoperirea cu apa si lasarea lor la macerat peste noapte in frigider. Acest procedeu inactiveaza inhibitorii enzimatici si inmoaie fibrele pentru usurarea digestiei si permite rapida asimilare a substantelor nutritive. Vegetarienii pot obtine usor aminoacizii esentiali si acizii grasi in cantitati corespunzatoare celor din proteinele animale prin simpla consumare a unui pumn de nuci, alune sau seminte crude in fiecare zi. Cei mai buni samburi pentru nutritie sunt cei de migdale si pecan, iar cele mai bune seminte sunt cele de floarea-soarelui, de dovleac si de in.

Alimente fermentate

Fermentatia este o metoda de preparare a alimentelor cel putin la fel de veche ca si gatirea lor cu ajutorul focului. Drojdiile si alte bacterii “prietenoase” actioneaza asupra ingredientelor crude si intiaza procesul de fermentare, proces prin intermediul caruia hidratii de carbon complecsi si proteinele sunt descompuse in fractiuni mici, usor digerabile. Fermentatia sporeste continutul de vitamine si enzime al alimentelor, ajuta la digestie si faciliteaza asimilarea substantelor nutritive. Alimentele fermentate permit dezvoltarea florei intestinale ce controleaza bacteriile de putref actie, metin un echilibru corect al pH-ului in colon.

Pentru a usura digestia, este recomandabil sa includeti o cantitate moderata de alimente fermentate in meniurile bogate in proteine animale si grasimi. Acesta este motivul pentru care vinul si berea sunt asocieri fosrte populare la mesele bogate in carne din bucataria clasica occidentala. Chiar Biblia ne sfatuieste: “sa beti putin vin de dragul stomacului”.

Alimente prelucrate industrial

Daca vreti sa ramaneti sanatosi si sa evitati afectiunile digestive, in special cancerul, sunteti sfatuiti sa renuntati la orice aliment prelucrat industrial. In era aceasta a alimentatiei tip fast-food, a semipreparatelor, a gustarilor preambalate si a altor mancaruri “la indemana”, abtinerea de la consumarea alimentelor procesate pare dificila, dar aparentele inseala. Este tot atat de usor sa mananci un mar sau un pachet de cartofi prajiti, alune si seminte, impreuna cu un suc de fructe la micul dejun ori fainoase preambalate cu lapte de vaca, un avocado sau un hamburger. Totul este o problema de obisnuinta. Astazi, peste 6000 de substante sintetice sunt implicate in industria prepararii alimentelor, inclusiv unele cu proprietati carcinogene. Mai mult inca, produsele preparate industrial contin niveluri crescute de ingrediente denaturate, agresive, ce trebuie evitate, ca de exemplu: zahar alb, amidon rafinat, lapte de vaca pasteurizat, sare extrasa din terenuri poluate, uleiuri vegetale hidrogenate.

Sistemul imunitar uman recunoaste usor aditivii chimici alimentari ca fiind agenti straini toxici, si lupta puternic pentru a-I inlatura din organism, producand reactii biochimice severe si supunandu-se unui stres continuu. Dupa ani de expunere zilnica la asemenea chimicale agresive, sistemul imunitar clacheaza, lasand organismul prada atacului microbilor, toxinelor si celulelor canceroase. Desi industria alimentara si agentiile guvernamentale pentru sanatate induc publicul in eroare, lasandu-l sa creada ca astfel de produse sunt propice consumului uman, exista numeroase dovezi stiintifice care demonstreaza contrariul, aceste informatii fiind usor accesibile publicului larg. Ignoranta nu mai poate fi deci o scuza pentru autointoxicarea cu alimente denaturate industrial. Dumneavoastra sunteti cel care decide cu ce se hrneste.

Sarea

Sarea este absolut necesara sanatatii umane si echilibrului nutritional. Ea alcalinizeaza sangele si celelalte fluide vitale, ajuta la retinerea apei in organism si este adanc implicata in biochimia metabolismului. Nu sarea propriu-zisa este daunatoare sanatatii umane, ci mai degraba cea rafinata industrial, cea extrasa din terenuri sarace, sarea de bucatarie cu deficit mineral, vanduta pe piata si folosita la alimentele preambalate industrial.

Unu pana la trei grame de sare pe zi este doza necesara organismului uman, dar multe persoane consuma 12-15 g zilnic.

Apa

Este numai o pierdere de timp si bani sa cauti si sa prepari alimente in totalitate sanatoase, daca continui sa bei sau sa gatesti cu apa contaminata. Toata apa potabila din zilele noastre este contaminata cu metale grele si alti poluanti, ca si cu diverse substante chimice toxice adaugate deliberat pentru “a purifia”. Un motiv pentru care adeptii taoisti prefera sa se retraga in munti pentru a cultiva practicile avansate este puritatea apei de izvor disponibila la altitudini inalte. Unii adepti traiesc multe luni de zile doar cu aer proaspat si apa pura (“aspirand aerul si sorbind roua”), eliberandu-si astfel organismul de toxinele acumulate in timp si purificand ingredientul primar al esentei vitale – apa.

Apa potabila de la robinet contine din cele peste 1000 de substante toxice contaminate adaugate in mod obisnuit, ca de exemplu: plumb, aluminiu, mercur, cadmiu, azbest, difenili policlorurati, nitrati, pesticide si radon. Ea contine de asemenea, cloruri si floruri, substante toxice adaugate in ideea ca “omoara microbii”. Daca beti o astfel de apa mult timp, acest lucru va poate ucide si pe dumneavoastra.

Clorurile se acumuleaza in organism si pot cauza, printre alte probleme, boli de inima si afectiuniale aparatului ciculator. Apa clorinata ucide, de asemenea, flora microbiana prezenta in traiectul digestiv, ca de exemplu bacilii acidofilus si bifidus. Florurarea este inca si mai rea. La o conferitna de presa tinuta la data de 20 martie 1990 in Washington D.C., doctorul John Yiamouyiannis a cerut interzicerea imediata a florurarii apei potabile, pe baza unor studii extinse asupra efectelor daunatoare ale acestui proces asupra sanatatii umane. Dupa examinarea starii danturii a peste 40000 de copii din optzeci si patru de regiuni ale S.U.A., cercetarile sale au demonstrat faptul ca florurarea nu a avut impact semnificativ asupra prevenirii cariilor, acest lucru fiind confirmat si de alte studii. Mai rau insa, florurarea a determinat cresterea semnificativa a incidentei cancerului in zonele unde s-a practicat acest proces.

Dieta americana standard(SAD)

Mancarurile standard servite in baruri, vagoane-restaurant, localuri tip fast-food, constituie un atac dur si fatis la adresa sanatatii umane si sfideaza aproape toate principiile unei nutritii sanatoase. Daca doriti sa traiti o viata lunga, sanatoase si sa aparati cele Trei Comori impotriva bolii si degenerarii, trebuie sa considerati SAD ca fiind complet neadecvata.

SAD sfideaza premisa veche conform careia “alimentul este totodata si medicament”, si respinge ideea conform careia ceea ce mancati si cum anume mancati are efecte directe asupra sanatatii si vitalitatii dumneavoastra atat fizice, cat si mintale. Ea permite totul, ignora legile stiintifice ale combinarii si ale farmacodinamicii alimentelor, punanad costul si comoditatea mai presus de sanatate.

Adevaratele diete vegetariene, acelea care elimina oualesi produsele lactate precum si carnea, se numesc “strict vegetariene”. Cele care permit produsele lactate se numesc “lacto-vegetariene”, iar acelea care permit si ouale sunt cunoscute ca “ovo-lacto-vegetariene”. Luand in considerare efectele daunatoare ale multor produse din lapte de

aca pasteurizat si ale oualor comercializate pe piata, dieta strict vegetariana este probabil cea mai buna alegere.

Oricum, cei care urmeaza acest sistem dietetic trebuie sa fie atenti si sa elimine unele capcane obisnuite. Exista adesea o tendinta de a spori cantitatile de zahar si amidon pentru a compensa absenta grasimilor si a proteinelor animale. Acest lucru duce la cresterea rapida in greutate, la disfunctii metabolice, probleme dermatologice si fluctuatii severe de comportament si nivel energetic. Este de aceea foarte important sa se asigure aportul adecvat de proteine si acizi grasi esentiali prin consumul de cantitati suficiente de cereale neprelucrate, leguminoase, muguri, samburi, seminte si alge marine si sa se inlature zaharul si amidonul rafinat.

Ca si pofta de mancare, energia sexuala debordanta a fost totdeauna privita ca un semn de sanatate si vitalitate infloritoare in traditia taoista. Modul in care se exprima practic aceasta energie determina diferentele intre sanatate si boala, regenerare si degenerare si chiar intre viata si moarte. Acelasi principiu se aplica si la mancare: modul in care ne satisfacem pofta de mancare ajuta sau, dimpotriva, impiedica, drumul nostru catre sanatate si longevitate. Si in domeniul sexual exista cai corecte si cai gresite de a implini nevoile trupesti, iar alegerea nu are nimic de-a face cu moralitatea.

Din punct de vedere taoist, conduita sexuala deschisa ia nastere din energia expansiva a Lemnului din ficat, o energie asociata cu primavara, in timp ce esenta sexuala provine din energia condensata a Apei din rinichi. In timp ce activitatea sexuala elibereaza si relaxeaza tensiunea cauzata de inabusirea energiei Lemn/Ficat, ea poate, de asemenea, sa degaje sau sa retina energia Rinichi/Apa ce furnizeaza hormonii sexuali. Pentru barbati, problema care apare este cea a epuizarii energiei rinichiului, epuizare cauzata de ejacularile excesive. Pentru femei, neajunsul poate fi stagnarea energiei rinichiului din cauza unui orgasm insuficient sau incomplet. La ambele sexe, stresul cronic are ca efect diminuarea potentei sexuale si epuizarea energieie rinichilor. Daca satisfactia sexuala este un bun antidot pentru stres atat la femei cat si la barbati, a trebuit gasit un anumit mod de activitate sexuala care sa previna epuizarea sexuala a barbatului si sa produca satisfactie deplina femeii. Acest mod este *Tao al lui Yin si Yang*, prin care yin este eliberat si satisfacut pe deplin in timpul orgasmului, in timp ce yang este atent controlat si conservat prin reglarea ejacularii, astfel incat sa preintampine extenuarea, indiferent de varsta, stare de sanatate, anotimp si alti factori relevanti.

Taoistii privesc activitatea sexuala ca fiind benefica pentru sanatate daca in urma ei va simtiti relaxati, reimprospatati si bine dispusi, ea fiind in schimb considerata vatamatoare daca produce senzatii de extenuare, slabiciune si frustrare.

Energia vitala este elementul fundamental in traditiile medicale, de meditatie si ale artelor martiale din Orient. Numita c*hee* in chineza si *prana* in sanscrita, energia viatala este o forta imateriala, dar inalt functionala, care conduce universul si anima oamenii si celelalte vietuitoare. Energia alimenteaza spiritul, fiind totodata dirijata de el – ceea ce inseamna ca mintea controleaza materia prin intermediul energiei.

Suprafata pamantului (polul negativ) si ionosfera (polul pozitiv) actioneaza ca doua placi incarcate intre care se creeaza un camp electric puternic ce inconjoara intreaga planeta. Campul electromagnetic al pamantului ionizeaza continuu moleculele de aer din atmosfera si, prin intermediul respiratiei, omul absoarbe energia electrica pe care ele o poarta. Respiratia ne introduce in campul electromagnetic al pamantului si ne acordeaza propriile sisteme energetice la frecventa pulsului terestru. Sanatatea si vitalitatea depind

in mare masura de capaciatatea de a absorbi energia atmosferica prin respiratie, iar acest lucru este conditionat de trei factori:

- metoda de respiratie,
- calitatea aerului pe care-l respiram
- puterea campului electromagnetic in care respiram.

Respiratia superficiala, dezordonata, impiedica asimilarea energiei din atmosfera, diminuand astfel vitalitatea. Poluarea reduce drastic cantitatea de energie pe care o absorbim din aer, indiferent de metodele folosite, pentru ca aerul poluat contine o concentratie anormala de ioni pozitivi care contracareaza influenta energizata a celor negativi. Campurile electromagnetice anormale generate in mediul inconjurator de liniile de inalta tensiune, de transformatoare, de dispozitive cu microunde, de statii de radio si televiziune, de aparate casnice si de alte produse ale tehnologiilor moderne, impiedica accesul normal al corpului omenesc la energia campului electromagnetic al pamantului – fapt ce se soldeaza cu efecte devastatoare asupra sistemelor energetice umane. Mai mult, cladirile inalte si cele cu structuri metalice reduc campurile electromagnetice in mediul de lucru sau de locuit pana aproape de zero, lipsind aerul inconjurator de energia electromagnetica vitalizanta a pamantului. De aceea, lucrul la birou cateva ore intr-o cladire inalta va poate face sa va simtiti mai obositi decat o zi intreaga de munca grea in aer liber.

Taoistii detin cunostinte despre campul electromagnetic al pamantului de peste 5000 de ani. *Chee-gung* (“lucrul cu energia”) acordeaza energia umana pe frecventa pamantului, stabilind astfel un nivel de rezonanta intre cele Trei Puteri ale cerului (atmosfera), ale pamantului (solul) si ale oamenilor (practicienii). Vechii taoisti au numit polul pozitiv al cerului – yang, pe cel negativ, al pamantului – yin, iar energia electromagnetica pe care acest camp o genereaza a fost denumita *chee*.

Energia umana are doua aspecte de baza, cunoscute sub numel de “prenatal” sau “primordial” si “postnatal” sau “temporal”. Energia postnatala este de doua tipuri: “celesta”, pe care oamenii o extrag din aerul pe care il respira, si “terestra” - energia obtinuta din mancare si apa prin digestie si metabolism. Ambele aceste energii postnatal sunt de tip Yang sau, cu alte cuvinte, ale Focului. Energia primordiala deriva din esenta originara prenatala (yüan-jing) primita in momentul conceptiei de la parinti prin ovul si spermatozoid, ea fiind stocata in glandele endocrine sub forma de hormoni puternic activi, in special in glandele suprarenale. Energia primita din esenta prenatala este de tip yin si poarta numele de energia Apei.

Terapia *chee-gung* reinstaureaza frecventa normala a campului electromagnetic uman, facand astfel posibila acordarea pe lungimea de unda a campului energetic terestru; odata reusit acest lucru, organismul practicianului va fi purificat si fortificat de aportul spulimentar de energie revitalizanta.

*Chee–gung* imbunatateste digestia, metabolismul, respiratia si alte functii vitale, dar cel mai mare beneficiu adus este ridicarea nivelului de energie revitalizanta a Apei, derivata din esenta originara. Pentru ca acest lucru sa se produca, trebuie indeplinite doua conditii: practicarea zilnica in mod corect a exercitiilor *chee-gung* si inlaturarea pe cat posibil din modul de viata a elementelor generatoare de energie devianta a Focului.

Asa cum am vazut, spiritul coamnda energia; de aici se poate deduce ca tot ceea ce se intampla in mintea si creierul nostru afecteaza calitatea energiei si modul in care circula ea in organism. De aceea, cand practicati chee-gung, trebuie sa va relaxati si sa va

goliti mintea de orice ganduri; cu alte cuvinte, cortexul cerebreal hiperactiv, sursa dialogului nostru neincetat cu noi insine, trebuie adus intr-o stare de liniste si calm.

Reteaua energetica umana

Energie circula in organismul omenesc printr-o complexa retea de canale (*mai*), meridiane (*jing*) si capilare *(luo*). De-a lungul meridianelor majore se afla anumite puncte energetice sensibile numite *hsüeh*, puncte care functioneaza aidoma terminalelor unei retele electrice sau a transformatoarelor aflate de-a lungul liniilor de inalta tensiune. Meridianele si punctele lor sensibile formeaza baza tehnicilor de vindecare prin acupunctura si acupresura, ele putand fi folosite in mod direct pentru a manipula magnitudinea, echilibrul si fluxul energiei vitale.

Meridianele si punctele energetice reflecta orice perturbare patologica in functionarea acestor organe, oferind astfel medicului un instrument convenabil si de inalta acuratete pentru diagnostic si tratament.

Fiecare dintre cele douasprezece meridiane principale se afla in stransa relatie cu un sistem de organe si cu functiilor lor vitale (fig. 8 pag. 128). Totdata, fiecare meridina este asociat altor functii fiziologice care, in aparenta, nu au nici o legatura cu organul respectiv; in realitate insa, ele sunt interconectate prin reteaua invizibila de meridiane. De exemplu, in medicina chineza este bine cunoscut faptul ca problemele oftalmologice sunt asociate frecvent cu tulburari ale functiei hepatice si ca tinitusul (tiuitul urechilor) denota probleme renale.

Alaturi de meridianele majore corespunzatoare celor douasprezece sisteme de organe energetice, mai exista o retea numita “Cele Opt Canale Extraordinare” (*chee-jing ba-mai*), (fig. 9 pag. 129). Daca cele douasprezece meridiane majore indeplinesc rolul unor rauri, irigand organele si tesuturile cu energie vitala, cele opt canale extraordinare functioneaza aidoma unor rezervoare, stocand energia si distribuind-o catre cele douasprezece meridiane principale dupa necesitati, sau preluand excedentul energetic atunci cand ele sunt supraincarcate. Aceste opt canale sunt primele influentate de practicarea exercitiilor chee-gung care le furnizeaza Adevarata Energie Umana. Intre cele opt canale-rezervor exista doua vitale: Canalul Guvernor, care urca de la perineu pana la cap de-a lungul coloanei vertebrale, si Canalul de Conceptie, care coboara pe fata anterioara a corpului, de la cap la perineu. Acestea sunt cele doua rezervoare principale pentru Adevarata Energie Umana. Dintre cele opt canale, numai acestea doua au prorpiile puncte vitale; celelalte sase au terminatiile situate de-a lungul meridianelor majore.

Prin ramnificare, din cele douasprezece meridiane majore si opt canale extraordinare se formeaza cincisprezece subretele de capilare energetice fine (*luo*), si nenumarate alte canicule ce pornesc din aceste retele acoperind fiecare tesut, fiecare celula a organismului. Pentru utilizarea lor in scopuri terapeutice, de o deosebita atentie se bucura in general cele douasprezece meridiane majore, cele opt canale-rezervor si numeroasele puncte energetice aflate de-a lungul lor. Practicile avansate de *chee-gung*, ca meditatia de exemplu, utilizeaza si Canalul Central (sau “de Atac”), care impreuna cu canalele Guvernor si de conceptie controleaza distributia energiei de la centri sexuali aflati la partea inferioara a corpului spre centrii cerebrali.

Meridianele si canalele energetice au o distributie logica in organism. Sase dintre meridianele majore strabat bratele si partea superioara a trunchiului, iar celelalte sase acopera membrele inferioare si bazinul.

Cele aflate pe fata anteriaora si cea interiaora a corpului controleaza organele yin, iar cele sade care strabat spatele si suprafetele exterioare ale trupului sunt conectate cu organele yang. In mod similar, Canalul Guvernor care urca in lungul coloanei vertebrale controleaza cele sase meridiane majore yang, in timp ce Canalul de Conceptie regleaza cel sase meridiane majore yin. Impreuna, toate aceste paisprezece vase energetice si reteaua lor asocata formeaza un al treilea sistem ciculator, alaturi de cele sangvin si nervos.

“Sangele circula acolo unde il duce energia”.

Reteaua energetica indeplineste multe functii vitale pentru mentinerea sanatatii. Ea regleaza circulatia sangvina, asigura ecranul de energie protectoare *wei-chee* la suprafata corpului, aparandu-l impotriva atacurilor externe, si transporta energia nutritiva *ying-chee* catre organe, glande, maduva, creier si alte tesuturi interne, pentru a se intretine functiile vitale.

Toate afectiunile si simpromele lor sunt reflectate in meridianele energetice si in punctele vitale, fiind atribuite unor tipuri de dezechilibre sau insuficiente functionale in circuitul si in distributia energiei protectoare si de hranire. Un diagnostician chinez experimentat poate stabili cu precizie care este cauza, prin apasarea unui punct anume; acesta devine dureros cand organul asociat este bolnav sau disfunctional. Pentru a vindeca boala, medicul prescrie remedii naturale din plante care corecteaza dezechilibrul prin eliberarea energiilor necesare pentru vindecare si dirijarea acestora catre organul afectat. Dirijarea este posibila datorita afinitatii naturale (gui-jing) a energiilor asociate plantei pentru un organ anume din corpul omenesc. O alta modalitate de a trata un organ bolnav este aplicarea tehnicilor de acupunctura si acupresura asupra punctelor si meridianelor asociate.

**Chee-gung: stiinta de a controla energia**

*Chee* se poate traduce atat prin “respiratie” si “aer”, cat si prin “energie”, fapt care indica rolul vital jucat de respiratie in transmiterea energiei atmosferice a aerului in organismul uman. *Gung* inseamna “maiestrei”, “indemanare”, “realizare” si se refera la orice fel de abilitate practica pentru dobandirea careia este nevoie de timp si de efort. *Chee-gung*, practica ce ofera posibilitatea cultivarii si stapanirii propriei energii, se poate traduce si prin “lucru cu energia” sau “maiestrie energetica”.

*Chee-gung* are patru aplicatii de baza: sanatate, longevitate, putere maritala si iluminare spirituale.

*Chee-gung* dateaza din china preistorica, fiind mentionat in cele mai vechi scrieri inregistrate de istoria chineza.

“Inceputul bolii este un semn ca “chee” nu curge. Trebuie practicate exercitii pentru a debloca meridianele energetice si a facilita curgerea libera a lui “chee””. Chee-gung a fost practicat in China atat in scopuri preventive, cat si curative din cele mai vechi timpuri.”

Cei ce practica *chee-gung* isi incep in mod obisnuit antrenamentul cu exercitii derivate din *Traditionala Schimbare de Tendon*, metoda care dezvolta forta fizica, amplifica sanatatea si vitalitatea, imbogateste resursele energetice.

Creierul este o forma de maduva, el fiind de asemenea un tesut moale, secretor, adapostit intr-o cavitate osoasa. De aceea, exercitiile de curatare a maduvei sunt destinate totodata sa ghideze energia in sens ascendent prin fluidul spinal in creier, stimuland astfel secretia neurohormonilor si amplificand toate functiile cerebrale. Exercitiile de curatare a maduvei stimuleaza, de asemenea, intregul sistem endocrin pentru a produce adaosuri abundente de esenta hormonala vitala – esenta ce sonstituie combustibilul utilizat in alchimia energiei interne.

Dintre toate formele de esenta vitala, de departe cea mai puternica, este “esenta sexuala” a hormonilor masculini si feminini, a lichidului seminal si a altor secretii sexuale. Una dintre particularitatile Traditionalei Curatari a Maduvei este o serie de exercitii sexuale individuale – sau “sexexercitii” – diferentiate pentru barbati si pentru femei. Aceste exercitii, care li se par neinitiatilor cel putin bizare, trebuie practicate individual, fara partener sexual, si stimuleaza in mod specific corpul pentru a secreta cantitati suplimentare de hormoni sexuali, lichid seminal, lubrifianti si fluide sexuale asociate. Rezerve suplimentare de esenta sexuala. Este apoi transformata in energie si transportata prin maduva spinarii spre creier pentru a accelera dezvoltarea spirituala.

Sistemul nervos central

Incepatorii intreaba adesea de ce exercitiile *chee-gun* trebuie executate ca un film derulat cu incetinitorul: “De ce nu acceleram, sa terminam mai repede cu ele?” intreaba ei. Acceleratia este napasta vietii mondene, inamicul odihnei si al relaxarii. In graba nebuna de a “economisi timp”, oamenii de azi isi supun sistemul nervos central unei stari continue de extrema tensiune nervoasa, subminandu-si astfel propria sanatate si scurtandu-si viata, cheltuindu-si pretioasele rezerve de enrgie intr-o lupta zadarnica impotriva timpului.

Efectuarea unor miscari lente, usoare, insotite de respiratia adanca, diafragmatica, are drept rezultat trecerea sistemului nervos autonom de la modul de lucru hiperactiv, simpatic, la modul calm, restaurativ, parasimpatic, in care diversele functii vitale si energii ale trupului sunt echilibrate si armonizate, iar secretiile de esenta vitala (hormoni si neurotransmitatori) sunt stimulate. Pentru a initia aceasta modificare, va trebui sa efectuam exercitiile incet, lin, cu un mental calm si linistit. O data ce sistemul parasimpatic a preluat controlul sistemului nervos central, influenta sa calmanta ajuta la promovarea si la mentinerea linistii mentale. Pe aceasta cale, tehnica chee-gung contracreaza stresul cronic si incordarea vietii zilnice, refacand echilibrul optim al esentei, al energiei si al spiritului.

Din momentul ce “sangele urmeaza calea trasata de energie”, activand fluxul energetic prin reteaua de meridiane, se imbunatateste automat circulatia sangelui in vene, in artere si in capilare. Respiratia profunda, diafragmatica, actioneaza ca o pompa sau ca o “inima secundara”, conducand energia si sangele prin vasele lor speicifice, in timp ce miscarile lente, ritmice, ale membrelor si ale trunchiului conduc sangele si energia in toate zonele corpului. De acest lucru beneficiaza in particular creierul, prin irigarea sa cu un supliment abundent de sange proaspat oxigenat, glucoza si alte substante nutritive.

Epifiza si hipofiza, care secreta substante neurochimice vitale ca serotonina, melatonina, dopamina si hormon de crestere, sunt stimulate si echilibrate prin intensificarea circulatiei cerebrale a sangelui si a energiei si prin reinstaurarea frecventei electromagnetice naturale in creier. Intensificarea circulatiei hraneste si energizeaza de asemenea toate celelalte organe vitale si glande, ajutand totodata la detoxifierea tesuturilor prin epurarea de resturi metabolice si prin transportul globulelor albe, al enzimelor si al altor factori spre locurile in care se acumuleaza toxine, celule distruse, microbi si paraziti, pentru a-I inlatura.

Imunitate si rezistenta

*Chee-gung* extinde si intareste campul radiant de energie protectoare *wei-chee* din jurul corpului, aparand prin aceasta organismul impotriva invaziei energiilor adverse. Oamenii remarca adesea “sclipirea de sanatate” ce radiaza de pe chipurile practicantilor de *chee-gung* si meditatie taoista. Daca va apropiati de o astfel de persoana si tineti ochii inchisi, puteti simti efectiv aura de energie protectoare ce emana din trupul sau. Oamenii care si-au dezvoltat asa-numita “vedere astrala” – pot “vedea” asemenea energii aurice sub forma unor unde de lumina colorata.

Sistemul imunitar primeste, de asemenea, un sprijin puternic de la practicarea regulata a exercitiilor *chee-gung* care stimuleaza secretia hormonilor vitali in sistemul endocrin, in special in atat de importantele glande suprarenale. Plasate in coborarea cu fiecare respiratie a diafragmei. Timusul, care produce celulele T si car este localizat langa inima, beneficiaza de pe urma expansiunii si a contractiei ritmice a pieptului in timpul exercitiilor de respiratie profunda. Maduva osoasa, care da nastere celulelor rosii si albe ale sangelui, este curatata si energizata prin practicarea exercitiilor *chee-gung* care conduc energia in fascii, in tendoane si in oase. Miscarea ritmica a memebrelor conjugata cu respiratia adanca, diafragmica, stimuleaza de asemeena curgerea limfei, pastrand-o astfel curata si proaspata, capabila sa-si faca datoria de purificare a sangelui si a tesuturilor.

Echilibrul energetic

*Chee-gung* este fara discutie cel mai eficace conservator si reglator de energie umana. Printre altele, el corecteaza imediat orice dezechilibru intre yin si yang. Apa si Foc si cele Cinci Energii Elementare din organism. Daca stresul si toxicitatea vietii moderne duc inevitabil la o stare de yang extrem si exces de Foc, prin protectia zilnica, *chee-gung* asigura o metoda simpla si eficace de corectare a acestui dezechilibru.

Exercitiile *chee-gung* au sase efecte de baza asupra energiei umane – efecte care, in timp, imbunatatesc mult calitatea, echilibrul si disponibilitatea energiei, marind eficenta digestiei, a metabolismului, a circulatiei, a excretiei, a sexualitatii, a diviziunii celulare si a altor functii vitale care depind de un aport continuu de energie.

Miscare

Practica *chee-gung* asigura circulatia neintrerupta a energiei prin vasta retea de canale energetice a organismului, prevenind astfel stagnarea.

Transformare

*Chee-gung* activeaza alchimia interna, transformand si purificand energia sexuala si nutritiva in forme cerebrale si spirituale, care la randul lor maresc constienta si imbunatatesc functiile cerebrale. Exercitiile promoveaza totdata conversia eficienta a substantelor nutritive si a esentei hormonale in energie, domolind Focul prin cultivarea Apei.

Schimb

*Chee-gung* elimina energia stagnata si poluata din organism prin drenarea canalelor cu energie puternica, pura, derivata din mancare, din aer si din conversia esentei hormonale, intensificand de asemenea schimburile energetice ale organismului cu meidul si cu partenerii sexuali.

Echilibru

*Chee-gung* mentine energiile vitale corect echilibrate si armonizate la toate nivelurile, inclusiv yin si yang. Foc si Apa, cele cinci Eenrgii Elementare, sacral si cranian, cer si pamant, hranire si protectie.

Stocare

*Chee-gung* genereaza, colecteaza si stocheaza energia in diversi centri vitali de energie, in special in cele trei Campuri ale Elixirului situate in abdomenul inferior, in plexul solar si in creier. Practica *chee-gung* umple rezervoarele celor Opt Canale Extraordinare cu energie proaspata care este apoi distribuita dupa nevoi in cele douasprezece meridiane majore. Ea stocheaza, de asemenea, energie in electrolitii fluidelor vitale ale corpului, in mod particular in creier, in maduva spinarii, in maduva osoasa, in fascii si in glandele endocrine.

Control

Energia controleaza esenta, iar spiritul ghideaza energia; prin urmare, practica *chee-gung* abiliteaza mentalul pentru a prelua comanda constienta a energiei. Aceasta e o deprindere extrem de utila ce poate fi folosita efectiv pentru a controla emotiilor, pentru a redirectiona energia tamaduitoare catre organele bolnave sau slabite, si a impiedica energiile organice “rebele” sa se ridice spre cap. Cand este puternic dezvoltata, capacitatea de control energetic poate fi aplicata pentru a proiecta eenrgia tamadiutoare asupra altei persoane.

Cand practicati *chee-gung*, este bine sa tineti minte echilibrarea Focului si a Apei, de exemplu, trebuie sa tineti seama de faptul ca energia Focului izvoraste din inima, apartine lui yang, si circula prin meridianele inimii – de-a lungul bratelor – in timp ce Apa provine din rinichi, este de tip yin si curge prin canalele rinichilor, prin membrele inferioare. Miscarile sincronizate ale mainilor si ale picioarelor, combinate cu respiratia adanca, diafragmatica, aduc in armonie aceste doua tipuri de energie.

Similar, cele Trei Puteri ale cerului, ale pamantului si ale omenirii au fiecare locul propriu in organism. Energia cerului este condusa in jos prin crestetul capului, energia pamantului vine din sol, prin picioare, ele intalnindu-se si combinanadu-se cu energia umana in regiune pelviana, si anume in Campul Inferior al Elixirului aflat sub ombilic, in

caccis. Un text despre *chee-gung* vechi de 2000 de ani, inscris pe tablite de jad, mentioneaza: “Energia celesta este activata deasupra, iar energia terestra – dedesubt”.

“In exterior, practicati forma; in interior, exersati intelegerea”, spune o veche maxima taoista. Aceasta inseamna sa reproduceti corect formele cu trupul, in timp ce mintea va contempla scopul si intelesul interior al acestor forme. Iata deci inca un motiv pentru a considera *chee-gung* o forma de meditatie in miscare.

Respiratia

Respiratia corecta este cel mai important aspect al practicarii exercitiilor *chee-gung*, pentru ca respiratia este cheia controlului energetic, constituind totodata puntea dintre trup si minte.

Diferenta principala intre modul de respiratie al majoritatii adultilor si felul in care respira adeptii *chee-gung* consta in folosirea diafragamei si a abdomenului asemenea unor pompe respiratorii. Iata ce se intelege prin respiratie “adanca”: aerul este tras adanc in piept, pana la baza plamanilor, datorita miscarii diafragmei – miscare cauzata de expansiunea abdomenului la inspir si contractia sa in timpul expirului. Inspirul este stadiul yin al respiratiei; el absoarbe aerul in plamani si “trage” energia in jos, spre abdomenul inferior, conducand-o prin meridiane pana in creier si in maduva. Expirul este yang; el elimina aerul din piept si pemite raspandirea energiei spre exterior, catre piele si muschi, marind campul radiant protector *wei-chee* in jurul corpului.

Respiratia naturala

Este respiratia incepatorilor. Nu incercati sa controlati in mod activ respiratia; mai degraba marginiti-va sa observati si sa simtiti miscarile ritmice de ridicare si de coborare a abdomenului. Calmul emeotional si linistea mentala sunt cerinte indispensabile pentru toate tipurile de respiratie regulata, fiindca emotiilor si ganduriloe au un efect perturbator asupra ritmicitatii respiratiei.

Respiratia normala abdominala

Este tipul principal de respiratie in chee-gung si meditatie. Se practica lent, adanc, actionand in mod deliberat diafragama, lasand abdomenul sa expansioneze in inspir si sa se contracteze in expir. Acest gen de respiratie maseaza organele interne si galndele, tonifica muschii abdominali, aduce energia in Campul Inferior al elixirului si promoveaza conversia esentei hormonale originare in energia racoroasa, regeneratoare a Apei.

Respiratia prelungita

Aceasta respiratie comporta inspiruri si expiruri pline, adanci si lungi. In respiratia naturala si cea abdominala, este utilizata numai 70-80% din capacitatea pulmonara, in timp ce respiratia prelungita lucreaza cu toata capacitatea. Acest tip de respiratie mareste cantitatea de oxigen absorbit si cea de bioxid de carbon eliminat, trimite mai multa energie catre piele in expir si introduce o cantitate mai mare de energie in maduva osoasa in timpul inspirului. Este folosita de obicei in pozitiile de meditatie *chee-gung* si mai putin in exercitiile de miscare.

Respiratia prin palme si talpi

In acest mod de respiratie veti simti si vizualiza intrarea si iesirea lui *chee* prin punctele vitale de enrgie localizate in centrul palmelor si al talpilor. Punctul din palma se numeste “Palatul Muncii”, iar punctul din talpa poarta numele de “Izvorul Clocotitor”. Acestea sunt puncte puternice, si in mod normal nu le trebuie prea mult timp incepatorilor pentru a putea simti *chee* curgand prin ele. Senzatiile sunt oarecum asemanatoare celor sugerate de o valva sau o clapeta ce se deschide si se inchide la inceputul inspirului si la sfarsitul expirului. Acest tip de respiratie este o cale potrivita pentru a elimina excesul de caldura din organism si a absorbi chee proaspat din mediu. Poate fi practicat in pozitie stand in picioare sau sezand in liniste, ori in timpul exercitiilor de miscare.

Sa folositi preponderent tipul de respiratie abdominala normala.

Linistea

Incercati sa respirati pe cat posibil fara a face nici un zgomot. Pentru aceasta, trebuie sa inhalati si sa expirati lent si usor, concentrand-va asupra respiratiei.

Finetea

Curentul de aer care se deplaseaza inauntru si in afara prin nas si gat trebuie sa fie foarte fin, aidoma unei brize usoare, nu brutal si sacadat, ca un vant pustiitor.

Rar

Fiecare inspir si expir trebuie practicat rar si deliberat, fara a grabi urmatoarea respiratie. Pentru aceasta, mentalul trebuie sa ramana calm si netulburat. In loc sa priviti ceasul, fiti atenti la respiratia dumneavoastra.

Adanc

Trageti adanc in abdomen fiecare inspir, lasand plamanii sa impinga in jos diafragma. Insa nu trebuie sa umpleti la maximum plamanii pentru ca acest lucru inseamna tensionarea peretelui toracic, a muschilor umerilor si ai gatului. Inhalati pana la 70-80% din capacitatea pulmonara ramanand cat mai relaxat, in timp ce abdomenul expansioneaza, apoi treceti incet si usor catre expir si trageti inauntru abdomenul in timp ce diafragma urca.

Lung

Faceti inspirul si expirul cat mai lungi posibile, fara a incoda sau a tensiona pieptul si abdomenul. Pentru aceasta trebuie sa respirati adanc si rar si sa va concentrati asupra respiratiei.

Moale

Cultivati o senzatie de moliciune si usurinta in timpul respiratiei, mentinand muschii relaxati, respiratia rara si mintea calma.

Continuu

Fiecare inspir trebuie sa curga usor catre urmatorul expir, urmat de o alta inhalare, si asa mai departe, fara pauze sau retineri ale respiratiei intre cele doua faze. Lasati inspirul si expirul sa se urmeze unul pe celalalt natural si continuu, ca pendulul unui ceas.

Egal

Incercati sa faceti inspirurile si expirurile egale in lungime si durata. Aceasta necesita echilibru emotional si liniste mentala, oferind totdata mintii un subiect asupra caruia sa se concentreze.

Pastrati cei Cinci Hoti ai distractiilor senzoriale sub control in timpul practicii: privirea, auzul, mirosul, gustul, pipaitul. Nu permiteti simturilor sa se orienteze spre

exterior; indreptati-le catre sine si concentrati-va atentia asupra respiratiei, energiei, pulsului si asupra organelor vitale.

Reglati-va activitatile sexuale, in special in timpul perioadelor de practica intensa. Barbatii ar trebui ori sa practice "Cultivarea Dubla" – metode de retinere a spermei si de reglare a ejacularii in acord cu preceptele taoiste – ori sa reduca frecventa contactelor sexuale. Exercitiile *chee-gung* nu trebuie practicate imediat dupa ejaculare si nici sa fie urmate la scurt timp dupa ejaculare.

Inlaturati ceasurile, bratarile sau orice obiecte de pe membre, si slabiti centurile si nasturii, in special in jurul taliei. Chiar si cea mai usoara presiune pe piele poate inhiba respiratia abdominala, impiedicand fluxul de sange.

Evitati tulburarile emotionale in timpul sau imediat dupa efectuarea exercitiilor. Exploziile emotionale imprastie energia.

Nu practicati *chee-gung* cu stomacul incarcat. Este mai bine sa asteptati circa doua ore dupa o masa bogata sau o ora dupa o masa usoara inainte de a incepe exercitiile.

Aveti incredere in ceea ce faceti si nu permiteti nerabdarii sau indoielilor sa va submineze hotararea de a persevera. "Practica este cheia perfectiunii".

Tacerea e de aur

"Cand gura vorbeste, energia se risipeste". Daca nu aveti de spus ceva important, este totdeauna mai bine sa tineti gura inchisa, pentru ca vorbaria desarta si monologurile maraton sunt ca pneurile neetanse: ele permit energiei sa scape si va lasa dezumflat. Tacerea este o cale eficace de a conserva energia pentru utilizari interne mai importante.

Deci, alegeti-va cu grija cuvintele, vorbiti calm si nu spuneti mai mult decat este necesar.

Semnele progresului

Este un semn obisnuit de progres, cauzat de cresterea productiei de hormoni in regiunea sacrala (in special in testicule si ovare) si de intensificarea energiei rinichilor, energie care guverneaza potenta sexuala. Esenta si energia sexuala astfel dobandite nu trebuie irosite printr-o activitate sexuala nechibzuita care nu ar face decat sa submineze rezultatele deja obtinute. Vitalitatea sexula crescuta trebuie folosita ca baza de plecare pentru purificarea energiei necesare hranirii creierului si cultivarii spiritului; poate fi, de asemenea, utilizata pentru a practica yoga sexuala de Cultivare dubla, cu un partener experimentat.

Presiunea sexuala

Cand energia se aduna in zona sacrala sau cand secretiile abundente de hormoni sexuali nu pot fi transformate in energie, are loc cresterea presiunii sexuale – fapt care se manifestea prin emisii nocturne de sperma si erectii frecvente la barbati, presiune in sani si vagin la femei, fantezii sexuale al ambele sexe. In acest caz, energia sexuala in exces trebuie redistribuita in zona sacrala in sus catre creier si spre membre. Una dintre caile cele mai rapide de a face acest lucru este incordarea muschilor anali si ai perineului pentru a drena excesul de energie prin coccis si canalele spinale spre cap. Puteti practica, de asemenea, postura yoga cunoscuta sub numele de "lumanare", sau "asezarea pe umeri", care extrage excesul de fluide din sacru si le conduce catre cap. Alta cale de a corecta aceasta deviatie este aceea de a va angaja intr-o sedinta prelungita de Cultivare

dubla – contact sexual, fara ejaculare – pentru apune in circulatie si a sublima excesul de esenta si energie sexuala.

### Exercitii chee-gung

### Spiritul

"Spiritul este stapanul trupului"

Linstea spirituala a fost intotdeauna un factor-cheie pentru sanatatea si longevitatea umana.

Cu un spirit puternic si linistit, adeptul poate utiliza in mod constient energia pentru a stimula esenta si pentru a vindeca trupul. Acest lucru se realizeaza pur si simplu "sezand linistit, fara a face nimic", lasand natura sa-si urmeze cursul.

Pe masura ce spiritul primordial se inabusa sub povara eului autocreat, el dispare din intelegerea constienta.

Mintea originala a lui Tao este ca o oglinda imaculata ce reflecta clar orice lucru catre care ii este atrasa atentia. Mintea umana, insa, este aidoma unei oglinzi murdare, opacizate de praful lacomiei.procesul de redescoperire a mintii originale a lui Tao si de restaurare a constiintei primordiale se numeste "lustruirea oglinzii".

Acest proces introspectiv de clarificare mentala se situeaza dincolo de cuvinte, argumente di teorii. Poate fi implinit doar prin practica, nu prin studiu; doar "lasand sa treaca", nu "retinand" gandurile si ideile; doar prin integrarea punctelor de vedere conflictuale, nu prin izolari sectariene. Lao-tzu: "Calea despre care se poate vorbi in cuvinte nu este adevarata Cale". "Cuvintele nu sunt explicatii reale pentru Tao. Cand veti ajunge voi insiva la Tao, va veti putea dispensa de cuvinte". De aceea, adevaratii adepti ai lui Tao evita dezbaterile sectariene si argumentele doctrinare. "Adevarata Cale" nu este divizata in secte si doctrine.

"Mintea care intelege Calea este total impartiala".

### Mintea de Foc si Mintea de Apa

"Mentalul emotional" (hsin) si "mentalul rational" (yi). Despre primul se spune ca este localizat la nivelul inimii, fiind asociat cu energia Focului. Este volatil, imprevizibil si usor influentabil de stimulii externi. Mentalul rational este situat in creier, fiind asociat cu energia apei. Este rece, calm si introspectiv, iar atunci cand este corect cultivat, furnizeaza o sursa inepuizabila de intelepciune, datorita legaturii sale cu constiinta primordiala.

Sanatatea fizica si mintala este conditionata de echilibrul existent intre sentiment si ratiune, pasiune si intelepciune, inima si creier, Foc si Apa. Atunci cand acul balantei nu se inclina nici la dreapta, nici la stanga, ci atinge un echilibru perfect, atunci energiile yin si yang se intrepatrund.

### Spiritualitate si sexualitate

In cadrul traditiei taoiste, ca si in budismul tantric, spiritualitatea si sexualitatea sunt considerate forte complementare, si nu inamici aflati in tabere ostile, asa cum apar ele in traditiile islamice si in cele iudeo-crestine. In viziunea taoista si tantric budista, sexul este sacru, iar femeia e respectata ca sursa a intregii vieti de pe pamant. Inainte de aparitia crestinismului in Europa, problemele sexuale au fost considerate si aici tot atat de sacre ca si in Orient, fapt evidentiat si de termenul utilizat pentru a denumi centrul sexual al corpului – sacrum – termen care deriva din aceeasi radacina ca si cuvantul "sacru".

In termeni pragmatici, energia si esenta sexuala reprezinta cele mai puternice unelte de care dispunem pentru a progresa pe calea spirituala. In virtutea alchimiei interne a celor Trei Comori, hormonii sexuali si energia sexuala pot fi rafinate, transfomate si ridicate de la sacrum spre cap pentru a largi orizontul constiintei spirituale. "Sexercitiile" individuale preluate din *Bazele Curatarii Maduvei* sunt exemple bune de tehnici specifice taoiste menite sa transforme energia sexuala in combustibil pentru progresrul spiritual.

Pasiunea sexuala insasi poate constitui o trambulina pentru intelepciunea spirituala. Experienta voluptatii sexuale este cel mai apropiat echivalent pamantesc al extazului oferit de realizarea spirituala. Ambele implica unitatea contrariilor, dizolvarea dualitatii, energii inalte, bucurie intensa si sentimentul implinirii. Faptul ca am venit pe aceasta lume se datoreaza unirii sexuale in primul rand, si prin intermediul acestei experiente avem posibilitatea de a zari o sclipire de o clipa a acestei stari sublime de unitate primordiala catre care aspira toti cei ce cauta adevaratele valori ale spiritului. Prin aplicarea energiei sexuale la practica spirituala, si a intelepciunii spirituale la activitatea sexuala, ambele comportamente sunt amplificate, fiind astfel realizat echilibrul intre natura spirituala si cea carnala a fiintei omenesti.

In loc sa incerce in mod inutil sa suprime dorintele sexuale ale discipolilor, maestrii spirituali ai taoismului si ai tantrismului au preferat sa dezvaluie acestora adevarata esenta a vietii si a sexului lasand la o parte orice senzualism, aratandu-le cum pot imbina armonios carnalul si spiritualul.

Cu secole in urma, in Tibet, cel de-al saselea Dalai Lama, care a preferat compania femeilor in locul calugarilor si gustul vinului in locul ceaiului, a spus la un moment dat: "Daca atractia cuiva catre viata spirituala ar fi la fel de intensa ca atractia spre sex, atunci acel om ar atinge iluminarea spirituala, cat si pe cea sexuala in acord cu Tao, acea persoana va progresa rapid in ambele domenii, fara conflicte interioare, pana ce sexualitatea si spiritualitatea se vor confunda pe Calea ce duce spre sursa originara din care amandoua provin.

Referindu-se la meditatie – careia chinezii ii spun simplu "sezand linistit, fara a face nimic" – invatatul taoist Chuang-tzu o numea "post mental". Asa cum postul fizic purifica esentele organice prin sistarea oricarui aport alimentar, in acelasi mod "postul mental" al meditatiei purifica mintea si reinstaureaza capacitatile spirituale prin indepartarea oricaror ganduri si emotii perturbatoare. In ambele cazuri, procesele de purificare sunt naturale si automate, dar pentru a fi declansate, ele necesita indeplinirea unei conditii stricte: golirea trupului fizic si a mentalului de orice aport exterior timp de cateva zile, respectiv minute.

Meditatia este pentru spirit ceea ce reprezinta dieta si hranirea pentru esenta, iar chee-gung pentru energie – un instrument indispensabil cultivarii si conservarii acestei

comori. Numai prin “sederea in liniste, fara a face nimic” putem dobandi claritatea mantala necesara.

Imblanzirea salbaticei maimute a emotiilor si domolirea puternicului, dar incapatanatului cal al intelectului – sau cu alte cuvinte “stapanirea mintii”. Unicul mod de a face acest lucru este indepartarea gandurilor si linistirea emotiilor in pacea solitara si seninatatea calma a meditatiei.

Aproape intreaga agitatie mentala – dialogul intern – este generata de cortexul cerebral in procesul de gandire lineara, cortexul fiind exact acea zona a creierului pe care meditatia o poate linisti si calma. Prin indepartarea stimulilor senzoriali si a gandurilor perturbatoare, cel ce mediteaza redeschide calea de acces catre influxurile subtile trimise de ceea ce taoistii numesc “minte originara” – o stare mentala relaxanta, calmanta si revigoranta.

Intelepciunea “extrasa” din acest mental originar in timpul meditatiei profunde nu poate fi exprimata in termenii gandirii si a limbajului rational – care sunt produsele unei stari de constiinta diferite, mult mai inguste. Numai prin practica personala asidua putem atinge starea de constiinta a mentalului originar, intrezarind vasta comoara de intelepciune primordiala si patrundere spirituala pe care acesta o detine.

O greseala obisnuita pe care o fac multi incepatori in tehnica meditaitiei este aceea ca, la sfarsitul sedintei de meditatie, lasa in urma lor linistea si echilibrul dobandite, plonjand orbeste in stresul si confuzia activitatilor cotidiene.

Mentalul emotional este guvernat de energia de Foc a inimii care, atunci cand izbucneste necontrolat, consuma energia si intuneca ratiunea. Mentului rational, sau puterea vointei, este controlat de energia Apei din rinichi care, atunci cand se scurge necontrolat prin organele sexuale, epuizeaza esenta si energia, slabind spiritul. In clipele in care “stai linistit, fara a face nimic”, curgerea Focului si a Apei se inverseaza: energia Apei din rinichi si sacrum este atrasa in sus, catre cap, iar energia emotionala a Focului din inima se deplaseaza in jos.

Cu alte cuvinte, Tao poate fi practicata acasa, in sanul familiei, sau la fel de bine singur, in grotele muntilor. De fapt, cei ce-si abandoneaza prematur fiintele dragi, se priveaza singuri de unele dintre cele mai importante lectii de viata, lectii ce nu pot fi invatate decat traind din plin in vartejul de apa si de foc al vietii pamantesti.

Casatoria, munca, hranirea, sexul, calatoria si alte aspecte ale vietii lumesti constituie lectii importante, un adevarat potential de iluminare pentru adeptul spiritual. Abandonand familia si societatea, adeptul “chiuleste”, devenind un absent de la scoala vietii.

Adeptii pot studia si practica tehnicile de promovare a sanatatii si a longevitatii descrise in carti, dar cultivarea “elixirului intern” (nei-dan) este necesar pentru strabaterea lungului drum catre iluminare si nemurire spirituala trebuie desavarsita numai sub indrumarea personala a unui maestru care a ajuns deja la tinta.

Meditatia pentru sanatate si longevitate

Multi oameni, in special din Occident, sunt surprinsi de importanta vitala a antrenamentului spiritual pentru sanatate si longevitate: ei cred ca meditatia, filosofia si “toate aceste bazaconii” sunt numai pentru calugari si sfinti. Prin urmare, se lasas azvarliti in valtoarea emotiilor conflictuale, permitand oricaror nimicuri sa le tulbure

linistea mentala. Televiziunea, stresul, ingrijorarea, frica si alte excitante mentale si emotionale obosesc mintea si istovesc spiritul care pierde astfel controlul asupra energiei si esentei.

Adoptand postua “sezand linistit, fara a face nimic”, atentia se indreapta spre interior, calauzind energia in acelasi sens, in virturea faptului ca “energia urmeaza spiritul”. Atunci cand simturile, precum vazul si auzul, nu se mai concentreaza asupra lumii inconjuratoare, pierderile de energie inceteaza. Energia se concentreaza si circula intern vindecand trupul, energizand creierul, echilibrand energiile organelor vitale si marind capacitatea mentalului temporal o data cu aceea a spiritului primordial. Practicata zilnic, meditatia umple rezervoarele cu esenta, reincarca “bateriile” cu energie si sporeste vitalitatea spirituala.

Timp de o luna, nu privit la televizor, in schimb, acordati cel putin treizeci de minute din timpul pe care l-ati salvat pentru a “sta linistit, fara a face nimic”, cultivand si concentrand astfel spiritul, in loc sa-l distrageti si sa-l imprastiati.

Daca urmati acest regim timp de o luna, veti fi surprins sa constatati cat de bine va simtiti, ce niveluri energetice inalte ati atins, cat de stabile si de echilibrate sunt emotiile dumneavoastra si ce claritate mentala ati dobandit.

Pierderile de memorie si lipsa de concentrare au devenit un simptom comun nu numai la persoanele batrane sau bolanve, ci si la oamenii de varsta mijlocie ce traiesc in conditii de stres cronic.

Meditatia are numeroase aplicatii medicale, atat curative, cat si preventive. De exemplu, vizualizarea asociata cu meditatia este o tehnica eficace de vindecare, prin care pacientul se concentreaza vizualizand energia vindecatoare ce scalda organele suferinde, dizolva tumorile, repara tesuturile.

Tinta finala: “Intoarcerea la sursa”

Vidul absolut al spatiului este o stare cunoscuta sub numele de “yin extrem”.

“Cand componenta yin atinge punctul extrem, cea yang se inalta spontan ca un sambure de lumina in interiorul ei”. Cand aceasta nemiscare ajunge la apogeu, un punct minuscul de lumina apare brusc in interiorul ei, determinand gandurile sa se inalte, energia sa se agite si formele sa apara din nou, intr-un gen de replica psihica a creatiei universului la scara microcosmica a mentalului. “clipa de adanca tacere ce precede renasterea energiei pozitive”

“Embrionul” spiritual la care se refera textele taoiste avansate este spiritul primordial adus la starea de constienta datorita fuziunii sale alchimice cu energia. Acest “embrion” se spune ca a r fi “conceput” in “uterul” din Campul Inferior al Elixirului, sub ombilic, atuci cand yin si yang, Apa si Foxul, “mama” si “tatal” se unesc pentru a recrea energia originara pe baza careia se hraneste spiritul primordial.

Ajungem la realizarea intuitiva a faptului ca nasterea si maortea sunt numai tranzitii ciclice, transmigratii ale spiritului cauzate de ignorarea realitatilor spirituale, nu inceputuri si sfarsituri absolute. Trebuie sa intelegem ce ceea ce se naste si noare nu este spiritul, ci numai corpul fizic pe care spiritul il dobandeste la nastere si eul personal ce se dezvolta pentru a calauzi trupul in viata. Atunci cand vom deveni constienti de faptul ca spiritul primar al constiintei primordiale “nu se naste si nu moare”, si ca lumea fizica este un taram trecator al iluziei pe care ni-l cream singuri, atunci vom fi in final liberi. Cand

aceasta realizare inefabila se iveste in siguratatea tacuta a meditatiei, iluminarea apare la orizont cu o idescriptibila stralucire extatica. Aceasta este nemurirea.

**Metode de meditatie**

Cand veti incepe sa practicati meditatia, veti descoperi ca mintea dumneavoastra este foarte putin cooperanta. De vina in acest caz este eul interior, sau mentalul emotional, care se opune propriei extinderi incercate de fortele inalte ale constiintei spirituale. Ultimul lucru pe care il doresc eul interior si emotiile este sa fie domolite; ele se distreaza in circul zilnic al spectacolelor senzoriale si al dexordinii emotionale, desi acest joc epuizeaza energie, degenereaza trupul si extenueaza spiritul. Cand mintea incepe sa divagheze in voia fanteziei si atentia zboara catre fenomenele exterioare, departandu-se de procesele alchimiei interne, exista sase cai prin care puteti sa "prindeti maimuta" – sa va impuneti ratiunea asupra emotiilor, sa va clarificati mentalul si sa restabiliti concentrarea interna a "constiintei unui punct":

1)Fixati-va atentia asupra curentului de aer ce strabate narile in respiratie, sau asupra fluxului de enrgie ce patrunde si iese printr-un punct vital, cum ar fi cel dintre sprancene.

2)Concentrati-va asupra miscarilor ombilicului in timpul expansiunii si al contractarii abdomenului, atunci cand respirati.

3)Cu ochii pe jumatate deschisi, focalizati privirea asupra flacarii unei de lumanari sau asupra unei mandala (pictura geometrica pentru meditatie). Concentrati-va pe centrul flacarii sau al picturii, dar includeti in campul vizual si marginile imaginii. Concentrarea necesara pentru acest lucru indeparteaza din minte orice ganduri perturbatoare.

4)Practicati cateva minute de mantra, "silabele sacre", care armonizeaza energia si focalizeaza ratiunea. Desi mantrele sunt asociate de obicei cu practicile hinduse si budiste, taoistii le folosesc de asemenea, de multe milenii. Cele trei silabe mai eficace sunt: "om" – care stabilizeaza trupul, "ah" – care armonizeaza energia  si "hum" – care concentreaza spiritul. "Om" vibreaza pe punctul dintre sprancene, "ah" – in gatlej si "hum" – la nivelul inimii, iar culorile asociate lor sunt: alb, rosu si, respectiv, albastrau. Psalmodiati silabele pe un ton adanc, grav, si folositi pentru fiecare un expir complet, prelung. O alta mantra la fel de eficace este si *om mani padme hum*.

5)Loviti Toba Cereasca, asa cum s-a descris intr-un capitol anterior, ca tehnica de colectare a energiei racoritoare. Vibratiile tind sa curete mintea de ganduri fragmentare si distrageri senzoriale.

6)Incercati sa vizualizati o zeitate sau un simbol sacru cu semnificatii personale stralucind deasupra crestetului sau suspendat in fata dumneavoastra. Cand mentalul s-a stabilizat din nou, lasati viziunea sa se stearga si reveniti la tehnica de meditatie dorita.

La fel ca toate practicile taoiste, meditatia actioneaza la toate cele trei niveluri ale celor Trei Comori: esenta (trupul), energia (respiratia) si spiritul (mintea).

Primul pas este adoptarea unei pozitii confortabile, cu greutatea in mod egal distribuita; apoi indreptati coloana vertebrala si acordati atentie tuturor senzatiilor fizice – caldura, frig, tremuraturi, tiuituri etc. Cand simtit ca trupul si-a gasit pozitia convenabila si este echilibrat, indreptati-va atentia catre cel de-al doilea nivel, cel al respiratiei si al energiei. Va puteti concentra pe curentul de aer ce strabate narile, sau pe fluxul energetic

ce intra si iese printr-un anumit punct, in acelasi ritm cu respiratia. Cel de-al treilea nivel este spiritul; atunci cand respiratia este regulata si energia curge liber prin meridiane, concentrati-va atentia asupra gandurilor si sentimentelor ce se formeaza si dispar din minte, pe constiinta ce se extinde si se contracta cu fiecare respiratie, pe intelepciunea si pe ideile ce apar spontan, pe imaginile ce apar fugar, stergadu-se apoi. In cele din urma, puteti fi rasplatiti cu licariri intuitive privind natura intrinseca a mintii: deschisa si goala ca spatiul, clara si luminoasa ca un cer senin in lumina soarelui, infinita si atotputernica.

*Tehnica:* asezati-va cu picioarele incrucisate pe o perna pusa pe podea sau pe un scaun scund si ajustati-va pozitia corpului pana ce este bine echilibrata si confortabila. Presati limba pe cerul gurii, inchideti gura fara sa strangeti dintii si coborati pleoapele fara a inchide ochii.

Fig. 47 pag. 242

A. Inspir: aerul patrunde pe nas, energia intra prin crestetul capului, diafragma coboara, abdomenul se umfla.
B. Expir: aerul iese pe nas, energia iese prin crestetul capului, diafragma urca, abdomenul se contracta.

Respirati natural pe nas, dirijand adanc in jos, catre abdomen, expirand apoi lung si usor. Concentrati-va atentia pe doua senzatii, una deasupra si alta dedesubt. Deasupra, concentrati-va pe briza usoara a aerului ce iese si intra prin nari, iar in expir incercati sa "urmariti" ca respiratia sa ajunga cat mai departe posibil, de la 7 la 45 cm distanta de corp. dedesubt, concentrati-va pe miscarile de ridicare si de coborare a ombilicului si pe intregul abdomen care se destinde si se contracta ca un balon o data cu fiecare inspir si expir. Va puteti focaliza atentia pe nari sau pe abdomen, ori pe amandoua, sau intai pe una si apoi pe cealalta, cum vi se pare mai potrivit.

Atunci cand puterile inascute ale spiritului primordial sunt trezite complet si asuse sub controlul constient al mintii. Aceste puteri include: clarviziunea, prin care adeptul poate vedea viitorul desfasurat ca ordine naturala a evenimentelor, parcurgand trecutul, prezentul si viitorul, mari viziuni asupra universului, comunicari cu spirite necorporale si abilitatea de a "citi" gandurile altor oameni prin acordarea pe aceeasi frecventa a undelor cerebrale. Aceste semne sunt o indicatie clara a faptului ca adeptul se afla la un pas de iluminare, fiind capabil sa-si proiecteze intelectul constient dincolo de corpul fizic.

Ore potrivite pentru meditatie

Cele mai indicate momente ale zilei pentru a medita sunt orele din preajma zorilor, amiezii, apusului si miezului noptii. Dintre acestea, cel mai bine este in zori si la miezul noptii, pentru ca la ora douasprezece din noapte se sfarseste faza yin a zilei (ce dureaza de la amiaza pana la miexul noptii), si energia yang incepe sa rasara; in zori, energia tip yang este la apogeu. Meditatia realizata atunci cand predomina in atmosfera energie yang este mult mai revigoranta si mai favorabila alchimiei interne decat in timpul fazei yin a zielei (care incepe la amiaza si culmineaza la asfintit). Ideal ar fi sa incepeti meditatia cu circa o jumatate de ora inaintea rasaritului si o jumatatea de ora inainte de

mizul noptii, dar tot atat de bine este sa meditati in intervalul de una-doua ore inainte sau dupa rasarit, ori dupa miezul noptii.

Este intr-adevar o risipa de timp si de enrgie sa ne petrecem intreaga viata in lumea trecatoare a profitului material.

Cultivarea spirituala este cea mai buna – si de fapt singura – cale de a "schimba lumea" pentru ca lumea este asa cum o percepem noi. Cand lucrurile nu merg bine in universul nostru individual, preferam adesea sa invinovatim lumea in loc sa cautam solutiiloe problemelor in noi insine; fiindca problemele sunt cauzate de propriile noastre obisnuinte si actiuni eronate. Dupa un timp, va parea ca lumea s-a schimbat mult in bine, dar de fapt propria constiinta este aceea care s-a transfomat, imbunatatind astfel viziunea asupra lumii. Asa cum spune un vechi proverb budist: "Cand mintea-ti este pura, totul in lumea ta va fi la fel de pur". Curatati mintea de ganduri razlete, eliminati teama paranoica si lumea va deveni un loc placut pentru a trai, fiindca durerile si suferintele nu exista decat in mentalul uman.

**Sistemul imunitar: departamentul de aparare al corpului**

Imunitatea este rezultatul functionarii unui complex sistem de aparare ce protejeaza corpul in fata amenintarilor externe (bacterii, virusi, paraziti, toxine), ca si a celor interne: celule canceroase, placi ateromatoase, depozite de colesterol si radicali liberi. Acest complex de aparare actioneaza la toate cele trei niveluri ale esentei, ale energiei si ale spiritului.

La nivelul fiziologic de baza – cel al esentei – corpul este dotat cu numeroase glande si tesuturi care produce factori imunitari atunci cand primesc semnalele corespunzatoare de la creier, prin intermediul sistemului nervos central. Cele mai importante glande si tesuturi cu rol de aparare sunt urmatoarele:

Timusul

Localizat in spatele sternului, langa inima, timusul produce factori imunitari speciali, numiti celule T; acestea strabat intregul organism prin intermediul circulatiei sangvine cu misiunea de a gasi si de a distruge invadatorii straini.

Maduva osoasa

Maduva osoasa produce cateva tipuri de globule albe care ataca, ucid si digera invadatorii straini si celulele precanceroase. Maduva osoasa este de asemenea responsabila cu producerea globulelor rosii care transporta oxigen din plamani catre toate tesuturile organismului. Celulele albe sangvine generate de maduva osoasa produc anticorpi specifici pentru lupta impotriva bacteriilor si virusilor.

Splina si pancreasul

Aceste "organe" sunt de fapt glande de dimensiuni mari ce produc si secreta enzime vitale in functie de necesitatile organismului. Regimurile alimentare constituite in mare parte din mancaruri procesate si indelung prelucrate solicita dirijarea unui numar atat de mare de enzime in stomac si in intestin, incat imunitatea este compromisa prin faptul ca scade drastic aportul enzimatic ce revine functiilor imunitare.

Glandele pituitara si pineala

Aceste doua glande sunt localizate in centrul creierului, iar secretiile lor regleaza bioritmurile si multe dintre functiile de baza ale organismului, inclusiv imunitatea. Important in special pentru functiile imunitare este hormonul de crestere, secretat de hipofiza.

Suprarenalele

Localizate la polul superior al rinichilor, suprarenalele secreta o gama larga de hormoni vitali implicati in functiile sexuale, imunitate si in reactia da aparare. Ultimul raspuns este declansat de stres si afecteaza sever functiile imunitare. Cand sunt echilibrate si neafectate de stres, glandele suprarenale secreta hormoni care joaca un rol important in imunitate; ele indeplinesc totodata functia unor "baterii" pentru stocarea energiei primordiale ce alimenteaza campul radiant de energie protectoare *wei-chee* de la suprafata corpului.

Limfa

Fluidele limfatice absorb toxinele si resturile de degradare din tesuturi si din sange, transportandu-le in colon, in plamani si in pori, pentru excretie.

Ficatul si rinichii

Aceste organe sunt responsabile cu filtrarea toxinelor si a resturilor metabolice din sange, purificandu-l astfel incat sa-si poata exercita corectr functiile de nutritie si curatare a organismului. Ficatul sintetizeaza totodata un numar mare de enzime esentiale pentru functia imunitara.

Lichidul cerebrospinal

Lichidul cerebrospinal regleaza toate functiile de comunicatie din organism si declaseaza raspunsuri fie imunostimulante, fie imunasupresoare prin bio-feedback hormonal, in functi de starea psiho-emotionala. Acest fluid este mesagerul prin intermediul caruia mentalul si trupul fizic comunica si coopereaza in vederea mentinerii starii de sanatate a sistemului de aparare fizico-cerebral, cunoscut si sub numele de psihoneuro-imunologie (PNI).

La nivel energetic, corpul este protejat de o aura de energie radianta care il inconjoara aparandu-l de invazia energiilor aberante din mediu – atat elemente naturale ca, vantul, caldura si frigul, cat si surse artificiale cum sunt microundele, liniile de inalta tensiune, aparatele electrice etc. Taria si puterea protectoare a acestui camp depind de nutritie, de respiratie, de puritatea sangelui, de efectuarea in mod regulat a exercitiilor fizice, de suplimentele nutritive, de echilibrul emotional si de atitudinile mentale pozitive, ca si de alti factori de baza. In plus, fiecare din cele 60 de trilioane de celule din corpul uman genereaza propriul sau camp electromagnetic care o protejeaza impotriva energiilor aberante. Cand un grup de celule dintr-un anumit tesut isi pierde scutul electromagnetic din cauza extremei toxicitati, a stresului, a vatamarilor, a depozitelor de metale grele sau ca urmare a altor factori adversi, ele devin vulnerabile nu numai la invazia energiilor aberante, ci si a unor agenti patogeni de tipul virusilor si toxinelor. Daca celulele nu sunt

cu promptitudine reechilibrate prin masuri corective, tulburarile cumulate pot atinge in cele din urma nucleul celulei, cauzand defecte genetice.

Pentru ca armele imunologice descrise mai sus sa functioneze, ele trebuie corect intretinute prin respectarea urmatorilor factori primari:

Curatarea sangelui si a limfei

Sangele joaca un rol defensiv de prim rang prin faptul ca aprovizioneaza tesuturile bolnave cu substante nutritive si factori imunitari, transportand totdata in extrerior resturile metabolice, toxinele si agentii patogeni. La randul sau, limfa mentine sangele curat si purifica fluidele celulare. Eficienta functiilor de aparare ale acestora depinde in intregime de gradul lor de puritate si de echilibrul optim al pH-ului. Starea de sanatate corespunzatoare a ficatului si a rinichilor este de asemenea un factor hotarator in mentinerea puritatii fluxului sangvin.

Echilibrarea functiei endocrine

Pentru a produce hormonii necesari, intregul sistem endocrin trebuie mentinut in stare de echilibru optim, deoarece secretiile glandulare se influenteaza reciproc prin relatii de tip bio-feedback. Ramura parasimpatica a sistemului nervos autonom este raspunzatoare de mentinerea echilibrului endocrin, in timp ce ramura simpatica determina dezechilibre endocrine.

Eliminarea activa

Pentru a-si indeplini functia de mentinere a sanatatii, sistemul imunitar are nevoie de o supapa prin care sa elimine resturile drenate din organism. De aceea, taote organele excretorii – colonul, plamanii, rinichii si pielea – trebuie mentinute intr-o buna stare de lucru. Atunci cand functiile excretorii sunt afectate, corpul deverseaza deseurile in articulatii, in tesutul adipos, in ganglionii limfatici, si in alte zone izolate de circulatia sangvina.

Nutritia

Hranirea corecta este absolut esentiala pentru mentinerea imunitatii, substantele nutritive fiind pietrele de constructie ale sistemului uman de aparare. Substantele nutritive sunt necesare, de asemenea, pentru protectia antioxidanta impotriva radicalilor loberi, refacand tesuturile afectate si impulsionand conversia metabolica a esentei in energie.

Diminuarea stresului

Stresul cronic este probabil cel mai mare dusman al sistemului imunitar uman, eliminarea lui fiind astfel o conditie imperios necesara pentru mentinerea la cote ridicate a functiei imunitare. Stresul declaseaza o reactie in lant de tip bio-feedback imunosupresor intre sistemele endocrin si nervos, intregul corp devenind extrem de vulnerabil la atacul agentilor patogeni, in mod obisnuit inofensivi si la agresiunile externe ale conditiilor de mediu.

Odihna

Organismul necesita odihna periodica suficienta pentru a permite sistemului imunitar sa “curete casa” si sa repare tesuturile afectate. Acest lucru poate fi realizat

numai atunci cand sistemul nervos comuta pe ramura parasimpatica – ceea ce se intampla in timpul perioadelor de odihna si relaxare. “Odihna” nu presupune neaparat somn, desi somnul suficient este de asemenea important. Organismul si poate odihni incetinind sau sistand activitatile fizice, respirand adanc, echilibrand energiile organelor si eliberand mintea de orice gand: toti acesti factori declaseaza raspunsul parasimpatic, restabilind echilibrul endocrin.

Energia

Functia imunitara necesita niveluri energetice ridicate, cu referire atat la energia nutritionala *ying-chee* (responsabila cu producerea hormonilor, a substantelor neurochimice, a enzimelor, a globulelor albe si a altor forme rafinate de esenta imunitara), cat si energia radianta de protectie *wei-chee*.

Toata aceasta energie trebuie sa fie imediat disponibila, ceea ce inseamna ca este necesara stocarea unei cantitati anume in rezervoarele celor Opt Canale Extraordinare.

Atitudinea mentala

Rolul decisiv jucat de factorii mentali (ganduri, stari sufletesti, sentimente si atitudini psihice) in mentinerea imunitatii nu poate fi exagerat, desi ei sunt in cea mai mare masura trecuti cu vederea de medicina alopatica. Asa-numita “putere a gandirii pozitive” functioneaza datorita raspunsurilor biochimice care stimuleaza intreg sistemul imunitar prin relatii de tip bio-feedback. Atitudinile negative au in mod egal un puternic impact inhibitor asupra functiilor imunitare.

Prima linie de aparare este asigurata de timus, de galndele suprarenale si de coloana vertebrala, urmate in ordine de maduva osoasa, sange, creier (hipofiza, epifiza si hipotalamus), ficat, rinichi, splina si pancreas. De asemenea, chinezii acorda o mare importanta capacitatii imunologice a energiei si a spiritului – factori complet ignorati de medicina occdentala moderna. Exercitii *chee-gung*, pentru intarirea raspunsului imunitar si sedinte de meditatie, pentru mobilizarea puterilor imunologice ale mentalului – tehnici asociate in mod obisnuit cu prescriptii dietetice si de plante medicinale care conlucreaza sinergic cu energia spiritului.

Sustinerea energetica a imunitatii

*Chee-gung*

Exercitiile *chee-gung* contracareaza efectele imunosupresoare ale stresului prin activizarea ramurii parasimpatice a sistemului nervos autonom. Acest fapt ofera glandelor suprarenale ocazia de a se odihni si de a-si reface potentialul, oprind secretia de adrenalina, cortizon si alti hormoni imunosupresori. *Chee-gung* intareste totodata campul de enrgie radianta care protejeaza organismul impotriva invazieie energiilor aberante din mediu, echilibreaza yin si yang, Apa si Focul.

Respiratia profunda

Respiratia profunda este o parte esentiala a tehnicilor chee-gung, dar are si efecte terapeutice proprii, putand fi practicata oricand. Ea face ca diafragma sa meseze si sa stimuleze glandele suprarenale cu fiecare respiratie, efectuand astfel asupra lor un gen de

terapie fizica reconfortanta. Respiratia profunda imbunatateste functiile cerebrale care, la randul lor, mentin imunitatea. Contribuie de asemenea la asimilarea energiei ionilor negativi din atmosfera si inlatura mentinerea constanta sub influenta ramurii simpatice a sistemului nervos autonom ce submineaza imunitatea. Atunci cand respiratia este superficiala sau greoaie, isi vor face aparitia tot felul de boli. Aceia care vor sa-si prelungeasca viata trebuie sa invete mai intai metodele corecte de control al respiratiei si de echilibrare a energiei. Aceste metode de respiratie pot vindeca toate bolile, atat pe cele usoare, cat si pe cele grava.

"Puterea gandirii  pozitive" este astfel inradacinata in efectele fiziologice si biochimice declansate in organism prin intermediul sistemului nervos.

Factorii mentali ca entuziasmul sunt de asemenea importanti in mentinerea sanatatii. Plictiseala sau sentimentele de frustrare provocate de neplacerile profesionale sau casnice anihilieaza entuziasmul, acest fapt reducand la randul lui dorinta de viata. In mod simplu, prin schimbarea obiceiurilor sau rezolvand creativ problemele care va streseaza, veti descoperi entuziasmul care, la randul sau, stimuleaza vitalitatea si creste imunitatea. Un exemplu convingator este cel al unui bancher care, spre sfarsitul vietii, s-a imbolnavit de leucemie. Dupa cum s-a constatat ulterior, el dorise dintotdeauna sa devina violonist, dar isi reprimase visul pentru a face pe plac tatalui. Condamnat la moarte de diagnosticul medical, el s-a decis sa abandoneze viata de pana atunci, s-a retras din activitate si a invatat sa cante la vioara cu atata entuziasm, incat in cele din urma a oferit un spectacol cu public, realizandu-si visul. Nu dupa mult timp, medicii au remarcat remisia spontana a bolii; noul entuziasm pentru viata a stimulat sistemul de aparare psihoneuroimunologic, acesta atacand celulele mutante leucemice.

Vizualizarea este o alta cale eficienta de a reface imunitatea si de a vindeca organismul. Carl si Stephanie Simonton de la Centrul de Cercetati si Consultatii asupra Cancerului din Dallas, Texas, au raportat cazul unui baietel bolnav de cancer caruia i-au aplicat metoda terapeutica a vizualizarii. Zi de zi baiatul si-a imaginat in mod activ avioane de lupta bazaind in interiorul corpului sau pentru a bombarda si a distruge tumorile; curand au inceput sa se atrofieze, disparand complet in cele din urma, fara chimioterapie, radiatii sau metode chirurgicale.

Meditatia este o metoda foarte eficienta de sustinere a imunitatii si de cultivare a gandirii pozitive, intensificand puterea asupra mentalului asupra materiei. In mod simplu, "stand linistit fara a face nimic", pentru un timp oarecare in fiecare zi, oferiti mentalului posibilitatea de a se sustrage stresului zilnic si de a-si explora propriile puteri innascute.

Desi, la fel ca multe adevaruri elementare, poate parea un cliseu, dragostea are mari puteri curative. Doctorul Siegel spunea: "Daca le-as cere pacientilor mei sa-si mareasca nivelul de imunoglobunline sau de celule T, nici unul n-ar sti cum sa o faca. Dar daca ii pot invata sa se iubeasca atat pe ei insisi, cat si pe cei din jurul lor, aceste modificari se vor produce automat. Adevarul este ca: "dragostea vindeca"".

Dragostea energizeaza intregul sistem imunitar si stimuleaza specific productia de anticorpi. Pierderea iubirii de sine si pentru ceilalti da nastere gandurilor si emotiilor negative care, asa cum am vazut deja, elibereaza hormoni si neurotransmitatori cu actiune imunosupresoare.

### Vitalitatea

"Atunci cand mintea este calma si stabila, vitalitatea circul armonios prin tot corpul. Daca trupul este hranit si protejat de aceasta vitalitate, cum ar fi oare posibil sa se imbolnaveasca"?

Vitalitatea este asociata cu potenta fluidelor vitale ale corpului (enzime, hormoni si substante neurochimice), care formeaza o punte fuctionala intre materia organica si energia pura.

Vitalitatea este baza sanatatii si a longevitatii, fundamentul imunitatii si al rezistentei. Dupa prima tinerete insa, vitalitatea trebuie cultivata si conservata pentru a furniza continuu tipul de protectie generat in mod obisnuit la varste fragede.

Vitalitatea poate fi cultivata si in mod direct, la nivelul energiei. Comparativ cu toate celelalte discipline traditionale taoiste, *chee-gung* este de departe cea mai directa si mai eficienta metoda de a genera energia *jing-chee* a vitalitatii umane.

### Cultivarea claritatii

Cei doi factori importanti in cultivarea claritatii sunt calmul si linistea emotionala. Supratensionarea si dezechilibrul emotional umplu cu o forma aberanta de energie pe care medicina traditionala chineze o numeste "energie intunecata" (juo-chee). Ori de cate ori stresul si emotiilor necontrolate isi pun amprenta asupra organismului uman, energiile negative se ridica de la nivelul organelor interne si opacizeaza claritatea mentala asemenea noroiului starnit de pe fundul unui lac. Mania, de exemplu, determina ridicarea energiei de Foc din ficac, teama starneste energia rece a Apei din rinichi, ingrijorarea excesiva agita energia tulbure a Pamantului din splina si din stomac, si asa mai departe. Astfel de procese sunt similare cu aburirea unei oglinzi sau cu stropirea ei cu apa: orice imagine reflectata apare distorsionata.

### Cultivarea echilibrului si a stapanirii de sine

Stapanirea de sine este manifestarea mentala a echilibrului emotional si cerinta de baza pentru dezvoltarea spirituala. La fel ca toate elementele alchimiei interne, echilibrul si stapanirea de sine sunt mutual dependente. Fara echilibru emotional nu se poate mentine stapanirea de sine, iar fara stapanirea de sine, echilibrul emotional este imposibil de obtinut. Comparativ cu sarcina de imblanzire si dresarea maimutei salbatice a emotiilor, celelalte practici taoiste sunt foarte usoare. Cultivarea stapanirii emotionale necesita o vigilenta constanta si o doza puternica de autodisciplina, pentru ca nu cumva maimuta sa scape si sa fure fructele practicii atent cultivate. Spre deosebire de alte incalcari ale regulilor, ca de exemplu excesele alimentare sau sexuale, incurajarea exploziilor emotionale (manie, dorinta, teama sau gelozie) poate afecta o viata intreaga de conduita disciplinata.

Echilibrul nu se poate obtine prin anihilarea emotiilor, asa cum nici celibatul nu se realizeaza prin castrare. Cultivarea echilibrului inseamna disciplinarea emotiilor impiedicand exacerbarea acestora; inseamna totdata echilibrarea energiilor interne prin regalrea reactiilor emotionale fata de stimulii externi.

Pentru  a cultiva echilibrul si a dobandi stapanirea de sine, primul pas consta in a recunoaste emotia ca fiind un spoliator al sanatatii si al vitalitatii, un perturbator al dezvoltarii spirituale. Aceasta nu presupune doar evitarea reactiilor emotionale negative, ca mania, teama si invidia, ci necesita totodata eliminarea exaltarii emotionale si a infatuarii cauzate de succesele mondene.

### Longevitatea

Longeviatea este cel mai dulce fruct din arborele taoist al sanatatii. Pe langa faptul ca va ofera posibilitatea de a va bucura de celelalte fructe ale practicii, cum sunt sanatatea, vitalitatea, claritatea si stapanirea de sine, ea va alimenteaza cu timpul si experienta necesara traversarii inaltelor cai ale dezvoltarii spirituale si tinteste catre ultimul scop al iluminarii, sau “nemurirea spirituala”.

Pe plan spiritual – in care nemurirea deplina se poate obtine in mod constient – unii adepti fac inca greseala sa creada ca isi pot extinde la nesfarsit existenta eului personal. De fapt, pentru a dobandi acea imortalitate spirituala, asociata deplinei iluminari, va trebui mai intai anihilat ego-ul din viata reala, eul este sursa tuturor dorintelor si a iluziilor care opacizeaza constiinta iluminata si trage mereu spiritul inapoi.

Pamantul devine astfel o scara catre cer, iar efemeritatea vietii corporale devine un mod de a cultiva permenenta constiintei spirituale. Desi trupul moare, spiritul este nemuritor, poti transcede limitele temporale ale timpului si ale spatiului.

### Echilibrarea energiei cerebrale

Creierul uman cuprinde circa un miliard de neuroni care comunica tot timpul unul cu celalalt prin intermediul semnalelor electrochimice transportate de neurotransmitatori in lungul sinapselor. Ca un computer care nu oboseste niciodata, creierul prelucreaza continuu datele intrate, monitorizeaza functiile vitale ale organismului si dirijeaza o multitudine de activitati biochimice in ficare moment.

Asa cum un computer se deregleaza atunci cand este expus actiunii unor curenti electrici anormali, unor campuri magnetice sau unor radiatii cu microunde, tot astfel creierul uman poate fi scurtcircuitat sau supraincarcat printr-un aport energetic anormal. In astfel de situatii, energia cerebrala isi pierde echilibrul sau natural si, prin urmare, intervin disfunctii in activitatea creierului. In mod invariabil, aceste disfunctii determina aparitia unor deficiente ale sistemului nervos central ca: afectarea imunitatii, debilitate sexuala, pierderi energetice, degenerare fizica, tulburari mintale, comportament aberant.

Chee-gung, meditatia si alte tehnici traditionale de reechilibrare a energiei cerebrale sunt metode foarte eficiente de contracarare si de remediere.